யோகாப்பியாசம்

செய்ய வேண்டிய முறைகளை உபதேசிக்கும் நூல்



கடப்பை பரமஹம்ஸ
ஸ்ரீ ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர்



தத் ஸத்

ஸ்ரீ ஸர்வ பரிபூரண பரப்ரஹ்மணே நம :

யோகப்பியாசம்

செய்ய வேண்டிய முறைகளை உபதேசிக்கும் நூல்

பெங்களூர் சிடி

கெம்பாபுர அக்ரஹார மடம் மடாதிபதிகளாகிய

வெட்டவெளி பரம்பரையில் வந்த

ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர்

அவர்கள் இயற்றியது

ஸ்ரீ ஸச்சிதானந்தர் கம்பெனி

24, ஸ்ரீநிவாச பெருமாள் சன்னதி தெரு,

இராயப்பேட்டை, சென்னை-14.

1998

விலை ரூ. [illegible]

ஸ்ரீ பாரதி பிரஸ்,
25, ஆலத்தூர் சுப்பிரமணி ஆச்சாரி தெரு,
சூளை, சென்னை-600 112.

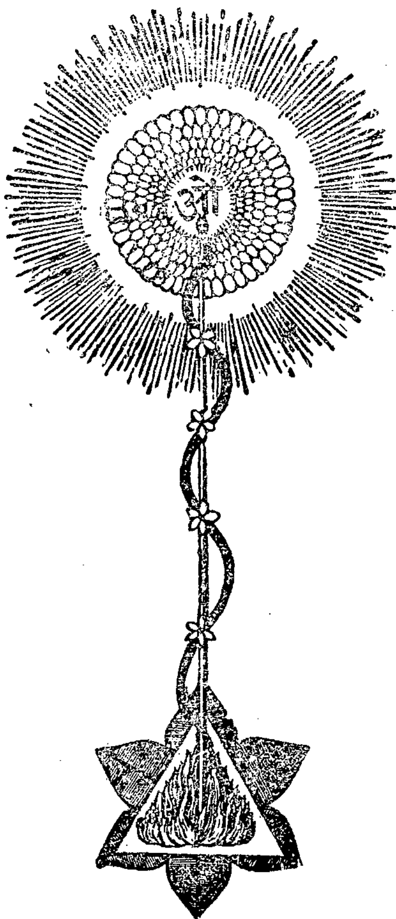
ஸ்ரீ வரசித்தி விநாயகர்



வெண்பா

அடையு மடியார்க் கருள்செய்யுங் கோவே
திடமொ டெனக்கருள் செய்வாய்-படியிற்
பிரசித்தி பெற்றுள்ள பேரின்ப ஞான
வரசித்தி வாரணதே வா.

ஏழு சக்கரங்களின் தேவதைகள்



ஸஹஸ்ராரத்திற்கு
பரமாத்மா

ஆக்கிநேயத்திற்கு
ஜீவன்

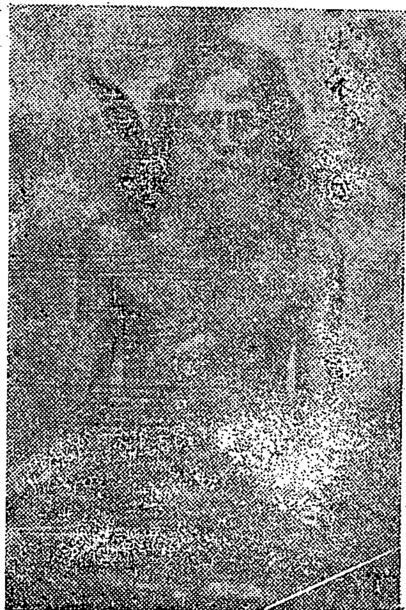
விசுத்திற்கு
மகேஸ்வரன்

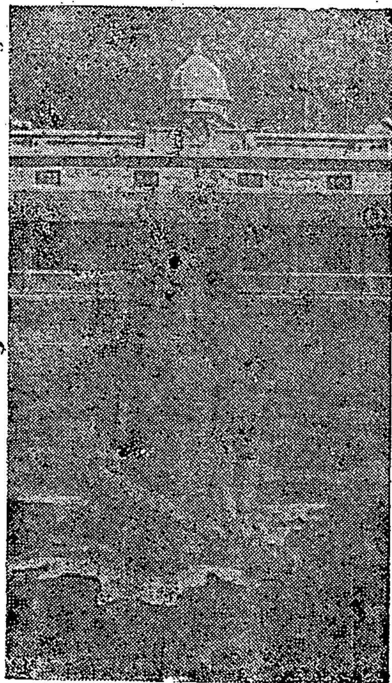
அநாஹத்திற்கு
ருத்திரன்

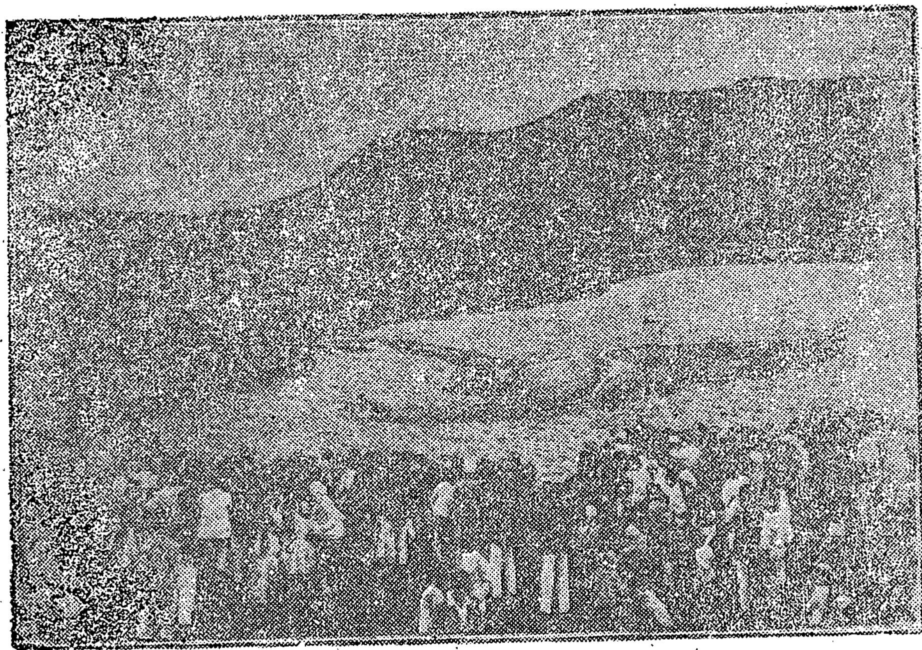
மணிபூரத்திற்கு
விஷ்ணு

சுவாதிஷ்டானத்திற்கு
பிரம்மன்

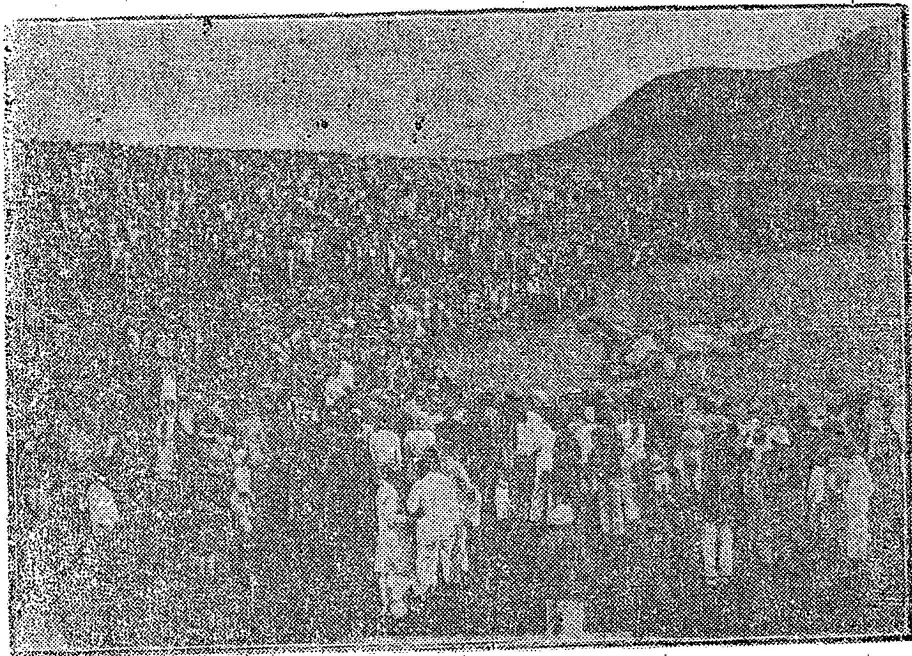
மூலாதாரத்திற்கு
கணபதி



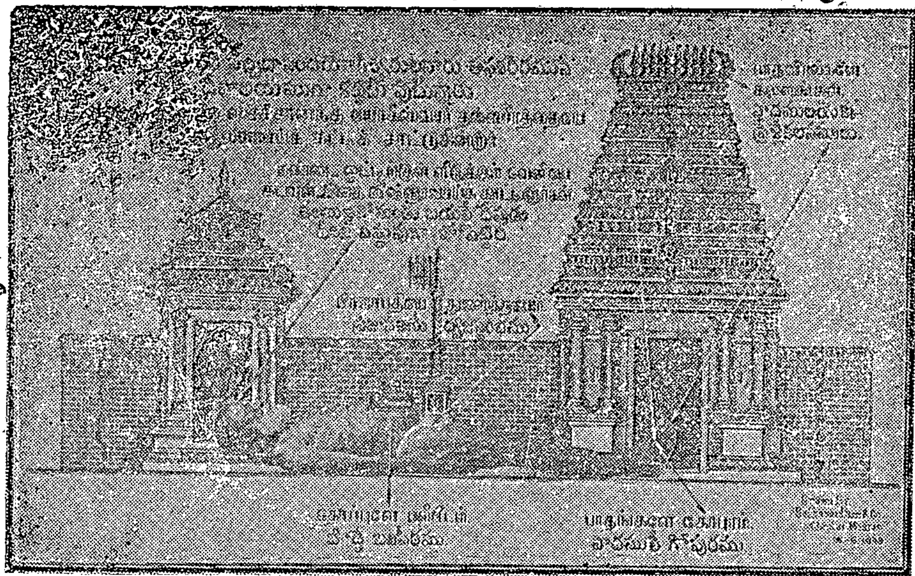




4—5—32ல்; ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர் மோரீஸ் தேசத்தில் ஜலத்தின் மேல் சயனித்து விரல்களால் சின் முத்திரைப் பிடித்து காட்டும் படம்



4—5—32 ல் ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ ஸ்ச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர்
மோரீஷ் தேசத்தில் ஜலத்தின்மேல் பத்மாசனத்துடன் சயனித்திருக்கும் படம்.



ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர் தன் ஸரீரத்தையே ஆலயமாக கட்டிக் காட்டுகிறார்.

1. மண்டை ஓட்டிற்குள்ளிருக்கும் வெளியே கடவுள். இதை விஷ்ணு சிவனாக காட்டினார்கள்.
2. தொப்புளே பலிபீடம்
3. பிரஜாபதியே துஜஸ்தம்பம்
4. பாதங்களே கோபுரம்
5. பாதவிரல்களே கலசங்கள்

Eztract from the Malaya Tribune Singapore
Dated 5th September 1924.

YOGA MAGIC

A rare opportunity of seeing some feats of Yoga paractice will be afforded to the public of Singapore when Yogeeswarar Sachithananda swamy of Cuddapah, India, will deliver a lecture in Tamil on "Yoga practice" whilsr floating on the surface of water "Jalasthambha-nam" posture "Padmasanam" at 4 p.m. on Satureday the 6th instant at the Sand Pits Pond opposite the Bidadari, Upper Serangoon Road, weather permitting. The ponds and premises have been kindly lent for the occasion by Mr. S. N. S. Meyyappa Chettiyar. There is standing accommodation for about 2000 people all round the tank and the general puplic irrespective of nationality are cordially invited. The lecture will last about 1½ hours.

Eztract from the Malaya Tribure Singapure
Dated 8th September 1924

IMPRESSIVE YOGA DEMONSTRATION

Several hundreds of Indians including a number of Europeans and members of other communities were present at the "Sand Pits Pond" in Upper Serangoon Road, on Saturday after noon when Yogeeswarar Sachithananda Swami of Cuddapah. India gave a very interesting demonstration of Yogic practice.

The banks of the pond were bordered by the people when the Swami entered the water and whilst floating on the water went round delivering his sermon. The lecture lasted for nearly an hour and a half.

அட்டவணை

எண் :	விஷயம் :	பக்கம்.

எண்.	விஷயம்.	பக்கம்.





தத் ஸத்

ஸ்ரீ பரப்ரஹ்மணே நம :

யோகாப்பியாசம்

செய்ய வேண்டிய முறைகளை உபதேசிக்கும் நூல்

முகவுரை

இப்பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஸ்திரீ, புருஷர்கள் எல்லோரும் முதல், சிசுவாய் பிறந்தார்கள். சிசுவாய் பிறந்த பின் தாம் முன்ஜன்மத்தில் எந்த பாஷை பேசும் ஜாதியில் என்ன பெயருடன் இருந்ததும், அந்த ஜாதியில் இருந்த தம் மனைவி, மக்கள், பந்துஜனங்கள், வஸ்து, வாகனங்கள் முதலானவை களையெல்லாம் பிராணனை விடும்பொழுது அந்த ஜன்மத்திலேயே மறந்து அவர்கள்மேல் இருந்த ஆசைகளும், அந்த ஜன்மத்தில் தாம் செய்திருந்த காரியங்கள் இவ்விரண்டும் தம்முடன் கூடவே துடர்ந்து மற்றொரு வீட்டில் புதிதாய் சிருஷ்ட்டி செய்து வைத்திருக்கும் சிசுவில் போய்ச்சேரும். முன் ஜன்மத்தில் தமக்கிருந்த ஆசைகளும் தாம் செய்திருந்த காரியங்களும் தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிசுவில் வந்து சேர்ந்த பிறகு, குழந்தையாய் பிறப்பார்கள். குழந்தைகளாய் பிறந்த பிறகு அக்குழந்தைகள் சுத்த பிரம்ம சொரூபமாய் இருக்கும். பிறகு, அக்குழந்தைகள் சிறுகச்சிறுக வளர்ந்து வரும்பொழுது அக்குழந்தைக்கு முன் ஜன்மத்தில் இருந்த பெயர் இவர்களுக்கு தெரியாததனால், மறுபடியும் இவர்கள் வேறு பெயரை புதிதாய் வைப்பார்கள். பிறகு குழந்தைகள் சற்று பெரிதாய் வளர்ந்த பின், அந்த ஜன்மத்தில்வந்த தாய், தந்தை சகோதர சகோதரி

களின்மேல் முன்ஜன்ம வாசனையினால் விசேஷ ஆசையாயிருப்பார்களேயொழிய முன்ஜன்மத்தில் தமக்கு மனைவி, மக்கள், பந்துக்கள் இருந்தார்கள் என்றும் சங்கதி அந்த சிறுவர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியவேமாட்டா. அந்த சிறுவர்கள் பெரியவர் களாய் வளர்ந்தபின் அவர்களுக்கு விவாகம் செய் வார்கள்.

இந்த ஜன்மத்தில் புதிதாய்வந்த மனைவி மாத்திரம் இவர்களுக்குத் தெரியுமேயொழிய முன் ஜன்மத்தில் இருந்த பழைய மனைவி விஷயம் ஒன்றும் இவர்களுக்குத் தெரியாமல் மாயையால் மூடபப்ட்டிருப்பார்கள், இந்த ஜன்மத்தில் விவாகம் முடிந்து சிலமாதங்கள் சென்றபிறகு இவர்களுக்கு குழந்தைகள் பிறப்பார்கள், குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு அவர்கள் மேல் பூர்வஜன்ம வாசனையினால் விசேஷ ஆசையுடையவர்களாய் இருப்பார்கள், இவ்விடம் வந்து பிறந்து இவர்களுடன் சிலநாள் ஆசாபாசங்களுடன்யிருந்து மறுபடியும் இவர்களை யெல்லாம் விட்டு மரணமடைந்து தாமும், தமக்கு சாக்ஷியாயிருக்கும் ஆத்மா என்னும் கடவுள் இவர் கள் இருவர் மாத்திரமே. மற்றொரு தாயின் கர்ப் பத்தில் புதிதாய் சிருஷ்ட்டி செய்து வைத்திருக்கும் சிசுவில் போய்ச் சேருவார்கள், இதுபோல் இப் பொழுதிருக்கும் ஒவ்வொரு ஸ்திரீ. புருஷர்களும் இதுவரையில் எத்தனையோ ஜாதியில் பிறந்து, எத்தனையோ ஜன்மங்களை எடுத்திருக்கின்றார்கள். அன்னை அன்னை எத்தனையோ, அப்பன் அப்பன் எத்தனையோ, மனைவிமனைவி எத்தனையோ, பிள்ளை பிள்ளை எத்தனையோ இவர்களுக்கு வந்திருக்கின் றார்கள், அந்தந்த ஜன்மத்தில் அவரவர்களின் புண்ணிய பாவத்திற்குத் தக்கபடி விசேஷபொருளை சம்பாதித்து எந்த தானதருமங்களையும் செய்யாமல் தாம் தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து வரும்பொழுது

எப்படி வெருங்கையாய் வந்தார்களோ அதுபோல் மறுபடியும் போகும்பொழுது வெருங்கையாகவே போவார்களே யொழிய தம்முடன்கூட எதையும் கொண்டுபோவதில்லை, இது, எல்லோருக்கும் தெரிந்தவிஷயமேயாம். இவர்கள் இன்னொரு வீட்டில் போய்ப் பிறந்தபின் முன் ஜன்மத்தில் என்னென்ன வேலைகளைச் செய்துவந்தார்களோ அந்த வேலையே மறுஜன்மத்திலும் செய்வார்கள்.

அதாவது, சிலர் B A B L பாஸ்செய்து சில வருஷங்கள் பெரிய உத்தியோகத்திலிருந்து சில ஆயுள் பிரமாணம் தீர்த்து மரணமடைந்தால் இவர்கள் இன்னொரு வீட்டில் போய் குழந்தையாய் பிறந்து வளர்ந்து பள்ளிக்குச் சென்று படித்து தமது பத்தாவது வயதில், மெட்ரிக்ளேஷன் பரீக்ஷையில் எத்தனை பெயர் பாஸ் செய்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் பூர்வஜன்ம வாசனையினால் முதல் சிறுவனாய் பாஸ்செய்வான். இதுபோல் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும், பிரதி வருஷமும் முதல் சிறுவனாய் பாஸ்செய்வான். இதுபோல் முன்ஜன்ம வாசனையினால், B.A.B.L கிளாஸ்வரையில் படித்து பாஸ்செய்வான், இவ்வாறு ஆவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் இவர்கள் முன்ஜன்மத்தில்: B.A.B.L, பாஸ்செய்து சரீரத்தைவிட்டவர்களாதலால் அந்த ஜன்ம வாசனையினால், இந்த ஜன்மத்தில் வெகு சுலபமாய் பாஸ் செய்வதில்லை, சிலர் இராப்பகலாய் படித்தும் பாஸ் செய்வதில்லை, அப்படி ஆவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், இவர்களுக்கு முன்ஜன்மத்தில் படிப்பு என்பது இல்லை. இந்த ஜன்மத்தில் படிக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள்.அதனால் அவர்களுக்கு படிப்பு வருவதில்லை பிள்ளைகளுக்கு படிப்பு வருவதற்கும் வராமலிருப்பதற்கும் காரணம் இப்பொழுது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததல்லவா? இவர்கள் விஷயம் இருக்கட்டும்.

இதன்றியும், சிலர் பஜனைகளை செய்வதும், சிலர் சந்தியாவந்தன கர்மக்கிரியைகளை செய்வதும், சிலர் ஆலயங்களுக்குச் சென்று கும்பிடுவதும், சிலர் வீட்டிலிருக்கும் படங்களை பூஜைசெய்வதும், சிலர், கணபதிபூஜை செய்வதும், சிலர் மந்திரஜபங்களைச் செய்வதும், சிலர் யோகாப்பியாசம் செய்வதும், இன்னும் சிலர் எந்த ஜபங்களையும் செய்யாமலும், எதையும் நினையாமலும் சும்மா உட்கார்ந்து, தேனை சாப்பிட்டு மயக்கத்திலிருக்கும் வண்டைப் போல் தன்னைத்தான் மறந்து, பிரம்மானந்தத்தில் சொக்கியிருப்பார்கள். இதுபோல் அனேகர் அனேகவிதங்களாய் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கின்றார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் மரணமடைந்து வேறு சரீரமெடுத்த பிறகு, முன் ஜன்மத்தில் யார் யார் என்னென்ன பூஜைகளை செய்து வந்தார்களோ அதே பூஜைகளை செய்வார்களேயொழிய அதைவிட வேறே காரியங்களைச் செய்யமாட்டார்கள். மேற்சொல்லிய பஜனை, சந்தியாவந்தனம், கோவில்பூஜை, மடங்கள்பூஜை, கணபதிபூஜை, மந்திர ஜபங்கள், யோகாப்பியாசம் இதுகளெல்லாம் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் சிறுகச் சிறுக முதிர்ந்துகொண்டே வந்து, கடைசியில் பழமாய் பழுத்துவிடும். அவரவர்கள் செய்யும் பூஜைகள் பழமாய் பழுத்தபிறகு அவர்களை யோகத்தில் கொண்டுபோய் விடும்.

இந்த யோகமும் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் சிறுகச்சிறுக முதிர்ந்துகொண்டே வந்து கடைசியில் யோகம் பழமாய் பழுத்துவிடும், பழுத்தபின் முன் ஜன்மங்களில் செய்துவந்த பஜனைகள், பூஜை முதலானவைகளைச் செய்ய சிறிதேனும் இஷ்டமிராது. அப்படி ஆவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், இந்த பூஜைகளையெல்லாம் முன் ஜன்மங்களிலேயே பூஜை செய்து பழமாய்ப் பழுத்து

விட்டபடியால் மறுபடியும் அப்பூஜைகளைச் செய்ய இஷ்டமிராது. இதற்கோர் புழுவை திஷ்டாந்தமாய் இங்கு சொல்லுகிறோம்.

ஆறு கால்களும், ஒரு அங்குலம் நீளமுள்ள பச்சை நிறமுடைய புழு இருக்கிறது. அப்புழு பச்சையிலைமேல் உட்கார்ந்து அந்த இலைகளை சாப்பிடும். அப்புழு பூமியின் மேல் நடக்கும் பொழுது, தன் முகத்தினிடம் இருக்கும் இரண்டு கால்களையும் மேலுக்கெடுத்து தனக்கு முன்னிருக்கும் பூமிமேல் ஒரு அங்குல துலவில் அக்கால்களை நீட்டி வைத்து பிறகு, உடலை மேல்தூக்கி பின்புரமாயிருக்கும் கால்களை கொண்டுவந்து முகத்தினிடமிருக்கும் கால்களினிடம் பூமியின் மேல் வைக்கும். இவ்விதமாய் அப்புழு ஒரு பூமியைத் தொட்டு, மற்றொரு பூமியை விடுகிறது. இதுபோல், உலகத்திலுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் எல்லோரும் மரணமடையும்பொழுது அவர்களுக்காக வேறு வீட்டிலிருக்கும் தாயின் கர்பத்தில் புதிதாய் சிசுவை ஆத்மாவாகிய கடவுள் முன்னதாய் சிருஷ்டிசெய்து வைப்பார். பிறகு பழயசரீரத்தில் குடியிருக்கும் ஜீவன் அந்த பழயசரீரத்தை விட்டு மற்றொரு வீட்டில் இருக்கும் தாயின் கர்ப்பத்தில் புதிதாய் சிருஷ்டிசெய்து வைத்திருக்கும் சிசுவின் சரீரத்தில் போய்ச் சேரும். இதற்கு ஸ்ரீ பகவத்கீதை அத்யாயம், 2-சுலோகம் 22-பிரமாணம்.

''வாஸாம்ஸி ஜீர்ணநி யதா விஹாய நவாதி க்ருஹ்ணதி நரோபராணி

ததா ஸரீராணி விஹாய ஜீரண ந்யந்யாநி ஸம்யாதி நவாநி தேஹீ.''

புருஷன் கிழிந்த பழய வஸ்திரங்களைவிட்டு புதிய வஸ்திரங்களை எப்படி கட்டிக்கொள்கிறானோ அதுபோல், ஜீவன் தரித்திருந்த பழய சரீரத்தை

விட்டு மற்றொரிடத்தில் புதிதாய் சிருஷ்டி செய்து வைத்திருக்கும் சிசுவின் சரீரத்தில் மேற்சொல்லிய ஜீவன் போய்ச்சேரும். இதன்றியும், அத்யாயம் 15-சுலோகம், 8-பிரமாணம் என்னவென்றால்,

''ஸரீரம்ய தவாப்நோதி யச்சாப்யுத் க்ராமதீஸ்வரஹ
க்ருஹீ த்வைதாநி ஸம்யாதி வாயுர் கந்தாநி வாஸயாத்.

அந்தந்த ஜீவர்கள் அந்தந்த சரீரத்தைவிட்டு போகும்பொழுது அந்தந்த சரீரங்களுக்கெல்லாம் சுவாமியாய் இருக்கும் ஆத்மாவென்னும் கடவுளான வர் என்ன செய்கிறாரென்றால், புஷ்ப மத்தியில் இருக்கும் வாசனையை காற்றானது எவ்வாறு இழுத்துக்கொண்டு செல்லுகிறதோ அதுபோல் அந்தந்த ஜீவர்கள் செய்துவரும் புண்ணிய பாவங் களையும் அவர்கள் செய்யும் பூஜை முதலானவை களையும் அவர்களிடமிருக்கும் நல்ல கெட்ட குணங் களையும், மூச்சியென்னும் காற்றில் முன்சொல்லிய ஆத்மாவாகிய கடவுள் சேர்த்து கொண்டுபோய் மற்றொரு தாயின் கர்ப்பத்தில் புதிதாய் சிருஷ்டி செய்து வைத்திருக்கும் சிசுவின் சரீரத்திற்குள் கொண்டுபோய் சேர்ப்பித்து ஆத்மாவாகிய தானும் அந்த ஜீவனுடன் கூடவே இருப்பார் இதுபோல் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் ஆத்மாவென்னும் கடவுள் அந்தந்த ஜீவர்களுடன் கூடவே சென்று கொண்டே யிருக்கும். இவ்வாறு செல்வதற்குக் காரணம் என்ன வென்றால். அந்தந்த ஜீவர்கள் தினந் தோறும் செய்யும் புண்ணிய பாவங்களையெல் லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்து அந்தந்த புண்ணிய பாவங்களுக்குத் தக்கபடி அவர்களுக்கு ஜன்மங் களைக்கொடுக்க அவர்களுடன் கூடவே ஆத்மா வென்னும் கடவுளும் சென்றுகொண்டேயிருப்பார், இந்த ஜீவர்கள் மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடை யும் வரையில் அவர்களுடன் கூடவே ஆத்மாவென் னும் கடவுள் இருந்து கொண்டேயிருப்பார்,

ஜீவர்கள் மோக்ஷத்தை அடைந்தபின் அவர்களுக்கு சாக்ஷியாயிருந்த ஆத்மாவாகிய தான் தன் சொந்த வீடாகிய பரப்பிரம்மத்தில் போய் சேர்ந்துவிடும் பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லோரும் அனேகவிதங் களாகிய ஆசைகளால் கட்டுப்பட்டிருப்பதனுல், இவர்கள் யெல்லோரும் மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடையப்போவதில்லை, அதனுல், ஆத்மாயென்னும் கடவுள் அவர்களைவிட்டுப்போகாமல் அவர்களுடன் கூடவே சென்று கொண்டிருப்பார். எத்தனை ஜன் மங்களையெடுத்து ஜபதபாதி பூஜைகளை செய்து வந்தபோதிலும் இந்த பூஜைகளால் ஆசைகள் நீங்கமாட்டா.

பின் எதனுல் இந்த ஆசைகள் நீங்கு மென்ருல், யோகாப்பியாசம் செய்து வந்தால், அந்த ஆசைகளெல்லாம் சிறுகச்சிறுக நீங்கிக் கொண்டே விந்து கடைசியில் பூர்த்தியாய் நீங்கி விடும், ஆதியில் இந்நூலாசிரியரும் அதிக ஆசை யுடன் இருந்தவர்தான், பிறகு யோகாப்பியாசம் முதிர்ந்துகொண்டே வரவர கடைசியில் எல்லா ஆசைகளும் தனக்குத் தானுகவே ஒழிந்துவிட்டன. அதனுல், தம் அனுபவத்தை இந்நூலில் சொல்லு கிருர், ஆதலால், இந்நூலில் சொல்லியிருப்பது போல் நீங்களும் யோகாப்பியாசம் செய்துவந்தால் உங்களுக்கிருக்கும் ஆசைகளெல்லாம் நீங்கிவிடும். அதன் பிறகு எந்த பற்றுதலும் இல்லாதவர்களாய் இருந்து பிறகு மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடை வீர்கள்.

இப்படிக்கு.

பரமஹம்ஸ ஸச்சிதானந்தன்,

கும்பக பிராணுயாம
சந்தியாவந்தனம் பூஜை

எல்லோரும்த்மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி எந்த கஷ்டமும்மில்லாமல் நாற்பது தினங்களுக்கு ஒருமுறை அரை காயத்ரியாகவும், ஒவ்வொரு காயத்திரியாகவும் சுலபமாய் உயர்த்திக்கொண்டே போகலாம்.

காலையில் ஸ்னனம்செய்து உலர்ந்த மடிவஸ்த்திரம்கட்டி தன்வீட்டிலிருக்கும் பூஜை அறைக்குள் போகவேண்டும். அந்த அறையில் ஒன்றேகாலடி உயரமுள்ள ஒரு சிறிய பெஞ்சியின்மேல் ஸ்ரீசங்கரர் யோகத்திற்கு அதிகாரியாதலால், அவர் படத்தை அப்பெஞ்சியின்மேல் தெற்கு பார்க்கும்படி வைத்து தீபம் ஊதுவத்திகளை கொளுத்தி படத்திற்கெதிரில் கற்கண்டு தாம்பூலம் வைத்துதான் சங்கரர் படத்திற்கெதிரில் வடக்கு பார்க்கும்படி மான்தோல் ஆசனத்தின்மேல் உட்கார்ந்து கற்பூரமேற்றி படத்திற்கெதிரில் வைத்து இரண்டு கைகளையும் குவித்து தண்டம்சமர்ப்பித்து படத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே.

''குருர்பிரம்ம, குருர்விஷ்ணு, குருர்தேவோ,
மஹேஸ்வரஹ
குருர்சாக்ஷாத், பரப்பிரம்ம, தஸ்மை ஸ்ரீ குரவேந்நமஹ:''

"எனக்கு கும்பக பிராணுயாம சந்தியாவந்தனம் சித்திக்கும்படி வரம் பிரசாதிக்க வேண்டும்" என்று மனதில் நினைத்து ஸ்ரீ சங்கரர்படத்தை நமஸ்கரிக்கவேண்டும். இதுகளெல்லாம் முடிந்த பிறகு தனக்கெதிரிலிருக்கும் பஞ்சபாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்தை உத்தரெணியால் எடுத்து வலது உள்ளங்கையில்விட்டு ஓம்கேசவா, ஓம்நாராயணு, ஓம்மாதவா என்று மூன்று திருநாமங்களையும் மனதில் நினைத்து அந்த தீர்த்தத்தை சாப்பிட

வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிடுவதற்கு ஆசமன மென்று சொல்லப்படும்.

2 ஸந்தியாவந்தனம் செய்யும்பொழுது ஆசமனம் ஏன் செய்ய வேண்டும்

ஸந்தியாவந்தனம் செய்யுங்காலத்தில் மூச்சை யிழுத்து விழுங்கவேண்டும், அந்த மூச்சு குடலுக் குள் பிரவேசிக்கும். அப்பொழுது அக்குடல் எப்படி யிருக்குமென்றால், குடல் ஈரமில்லாமல் உலர்ந்து சுருங்கலாய் இருக்கும் இப்படியிருக்கும் குடலில் ஆசமனம் செய்த ஜலம் போய் பட்டவுடன் வரண்டு சுருங்கியிருந்தகுடல் மெதுவாய்விடும். அதன் பிறகு மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தால் மிகவும் சுலப மாய் அந்த மூச்சு குடலுக்குள் பிரவேசிக்கும் இதற்காகத்தான் சந்யாவந்தன காலத்தில் ஆச மனம் செய்ய வேண்டுமென்று பெரியோர்கள் ஏற் படுத்தினார்கள். அன்றியும்,

சாப்பிடும்பொழுது சாதத்தில் நெய்விட்டு கலந்து அந்தசாதத்தை முதல் சாப்பிடவேண்டும். அப்பொழுது அந்த சாதத்தில்யிருக்கும் நெய் குட லெல்லாம் பட்டுக்கொண்டே உள்ளே செல்லும். அதன்பிறகு சாப்பிடும் சாதமெல்லாம் சுலபமாய் நழுவி உள்ளே செல்லும். இந்த காரணத்தினால் தான் முதல் சாப்பிடும் சாதத்தில் நெய் கலந்து சாப்பிடுகிறார்கள். நெய் கலந்து சாப்பிடாமல் வெறும் சாதத்தில் பதார்த்தம் கலந்து சாப்பிட்டால் நெய் சாதம்போல் சுலபமாய் குடலில் நழுவிச் செல்ல சக்தியில்லாமல் ஒவ்வொரு சமயங்களில் அந்தசாதம் தொண்டையிடம் நின்று விக்கலை உண்டாக்கும் அப்பொழுது ஜலம் சாப்பிடுவார்கள் அதன்பிறகு அந்த சாதமும், ஜலமும் சுலபமாய் உள்ளே செல்லும்.

நெய்கலந்து சாப்பிட சக்தியில்லாதவர்கள் முதல் மூன்றுவிழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு அதன்பிறகு சாதம் சாப்பிடவேண்டும். அப்பொழுது அந்த சாதம் மிகவும் சுலபமாய் குடலில் நழுவிச்செல்லும். வெளிநாட்டுகாரர்கள் நெய்கலந்த சாதம் சாப்பிடு வதில்லை அவர்கள் மாம்ச பதார்த்தங்கள், கோதுமை ரொட்டிகள், பிஸ்கோத்துகள், பழங்கள் சாப்பிடப்பட்டவர்கள். இவைகளை சாப்பிடுவதற்கு முன் என்னசெய்வார்களென்றால், மாம்ச கொழுப்பினால் செய்யப்பட்ட சூப் என்கிற ரசத்தை ஸ்பூன் என்னும் பெரிய கரண்டியால் எடுத்து முதலில் சாப்பிட்டு அதன்பிறகு மாம்சபதார்த்தங்கள், ரொட்டி முதலானதுகளை சாப்பிடுவார்கள். சூப் என்னும் ரசத்தில் கொழுப்பு கலந்திருப்பதால் அந்த கொழுப்புரசம் குடலெல்லாம் பட்டுக்கொண்டே போகும். அதன்பிறகு சாப்பிடும் மாம்சபதார்த்தங்கள் மிகவும் சுலபமாய் குடலிற்குள் நழுவிச் செல்லும்.

---

3 வலது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி அரை காயத்திரி ஜபம் செய்வது,

---

மான்தோல் ஆசனத்தின்மேல் ஸ்ரீ சங்கரர் படத்திற்கெதிரில் வடக்கு பார்க்கும் படி உட்கார்ந்து இதுவரையில் முன் சொல்லியது போல் குருஸ்துதி செய்துமுடிந்தபின் தனக்கெதிரில் பஞ்சபாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தை உத்தரணியால் எடுத்து வலது உள்ளங்கையில்விட்டு ஆசமனம் செய்து முடிந்தபின், வலதுகை மோதிரவிரலால் இடது மூக்கைமூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம். ஓம், ஓம் என்று வலது மூக்கின் வழியாய் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம், ஓம் என்று உள்ளுக்

கிழுத்துவிழுங்கி, இன்னொருமுறையும் மூச்சை இழுத்து விழுங்கவேண்டும். அப்பொழுது, 1-2-3-4, அங்குலம் நீளமவ்வளவு மூச்சு வலதுமூக்கில் சென்றாலும் செல்லும் அல்லது செல்லாமல் இருந்தாலும் இருக்கலாம். அப்படி செல்லாமல் இருந்த போதிலும் மூச்சைஇழுத்தே பார்க்கவேண்டும். மூச்சை இழுத்து விழுங்கி அதை கும்பகத்தில் நிறுத்தி பிறகு மூக்கின்மேல் யிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு கண்களையும் வாயையும் மூடி,

''ஓம்பூ ஓம்புவஹ ஓம்ஸ்வஹ ஓம்மஹ,
ஓம்ஜநஹ ஓம்தபஹ.''

இந்த ஆறுகாயத்ரி மந்திரங்களையும் மனதில் நினைத்து ஜபம்செய்யும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். அப்பொழுது எந்த கஷ்டமும் இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும். வலதுமூக்கு வழியாய் மூச்சை இழுத்து விழுங்கி அதை கும்பகத்தில் நிறுத்தி அ..ரகாயத்ரி ஜபம்செய்யும்படி முதல் சொன்னோம். மறுபடியும் அந்த மூச்சை வெளியில் எப்படி விடவேண்டுமோ அதை இனி சொல்லப் போகிறோம்.

வலதுகை பெருவிரலால் வலது மூக்கை மூடி, இடது மூக்கில் மூச்சை முகவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே, ஓம் என்று வெளியில்விட்டு சற்று நிறுத்திவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் இடது மூக்கில் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து அங்கு சற்று நிறுத்தி இடது மூக்கைமூடி, மறுபடியும் மூச்சை வலது மூக்கில் முன் விட்டதுபோல் முகவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே, ஓம் என்று அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வலது மூக்கில் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் மூச்சை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி வெளியில் விட்டுக்கொண்டும்,

மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டுமாய் வந்து மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் மூக்குமேலிருக்கும் விரலையெடுத்துவிடவேண்டும். அப்பொழுதுகொஞ்ச மாய்வியர்க்கும், அந்த வியர்வை சரீரத்திலேயே இருக்கும்படி கைகளால் தேய்த்துவிடவேண்டும். பிறகு சரீரகளைப்பு தீர்த்துக் கொள்வதற்காக கண்களைமூடி. சின் முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து இரண்டு துடைகளின் மேல்வைத்து, மூச்சு உள்ளே போகும்பொழுது அந்த மூச்சில் 'ஸோ' என்னும் மந்திரத்தை சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து. அங்கு சற்று மூச்சை நிறுத்தி, மறுபடியும் மூச்சு வெளி வரும்பொழுது அந்த மூச்சில் ஹம்' என்னும் மந்திரத்தைசேர்த்து வெளியில்விட்டு இதுபோல் இந்த யிரண்டு மந்திரங்களையும் மூச்சுடன் சேர்த்து வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையில் இருக்கவேண்டும்.

உள்ளுக்கிழுத்து கும்பகத்தில் நிறுத்திய மூச்சையெல்லாம் ஒரே முறையாய் வெளியில்விட்டு விட்டால் அப்பொழுது அந்த மூச்சியின் வேகமும். பலமும் கொஞ்சமாகிலும் குறையாமாட்டா: ஆனல், அந்த மூச்சியின் வேகமும் பலமும் எப்படி குறையுமென்றல், மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்திவிடும் பொழுது முச்சையெல்லாம் விடாமல் இரண்டங்குலநீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே பூ கவாய்க் கட்டை வரையில்விட்டு அங்கு சற்று நிறுத்தி. வெளியில்விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து அங்கும் சற்று நிருத்த வேண்டும், இதுபோல் மூச்சு உள்ளே ஏறும்பொழுதும் மறுபடியும் வெளியில் இறங்கும்பொழுதும் அங்கங்கு மூச்சை நிருத்திக்கொண்டேவந்தால் அப்பொழுது அந்த மூச்சியின் வேகமும் பலமும் யோக சாதனையினல் சிருகச்சிருக குறைந்துகொண்டே

வரும். இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரருக்கு யோகசாதனையினால் மூச்சியின் பலம் சிறுகச்சிறுக குறைந்துக்கொண்டே வந்து கடைசியில் அந்த மூச்சியின் பலமெல்லாம் குறைந்து மூக்கில்யேற சக்தியில்லாமல் இருப்பதால் இவர் சுானுபவங் களையெல்லாம் இந்நூலில் மிகவும் தெளிவாய் தெரி விக்கின்றார். மூச்சை கும்பகத்தில் நிருத்தி இந்த அரைகாயத்திரிமந்திரம் தினந்தோறும் காலை மாலைகளில் தவறாமல் நாற்பது தினங்கள் வரையில் செய்ய வேண்டும்.

மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி அரைகாயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்ததனாலேயே அந்த மூச்சுக்கு எவ்வளவேனும் கோபம் பிறக்காது. மூச்சை கும்ப கத்தில் நிறுத்தி ஏழு காயத்திரி, பத்துகாயத்திரி, பதினாறு காயத்திரி இவ்விதமாய் உயர்த்திக் கொண்டே ஜபம் செய்துவந்தால் அப்பொழுது அந்த மூச்சுக்கு விசேஷ கோபமுண்டாய்" "புஸ் புஸ்'! என்று பாம்பு சீறுவதுபோல் அந்த மூச்சு சீறிக்கொண்டு வெளிவரும். ஆதலால், மூச்சை நிறுத்தி நாற்பது தினங்களுக்கு ஒருமுறை ஒவ் வொரு காயத்திரியாய் உயர்த்திக்கொண்டே சென் றால், அந்த மூச்சியின் கோபம் சிறுகச்சிறுக குறைந்துகொண்டே வந்து கடைசியில் அந்த மூச்சி யின் கதி என்ன ஆகிறதோ; அதை கடைசியில் சொல்லப்போகிறோம்:

---

4 இடது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி அரைகாயத்ரி ஜபம் செய்வது

முதல் உத்தரெணியால் ஜலம் எடுத்து ஆச மனம்செய்துகண்களையும், வலதுகை பெருவிரலால் வலது மூக்கையும் மூடி இடது மூக்கில் மூச்சை ஓம்,

ஓம் என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம், ஓம் என்று வலது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி இன்னொருமுறையும் இழுத்து விழுங்கி மூக்கின்மேல் இருக்கும் விரலை எடுத்துவிட்டு,

''ஓம்பூ, ஓம்புவஹ, ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ,
ஓம்ஜநஹ, ஓம்தபஹ.''

இந்த ஆறுகாயத்ரி மந்திரங்களையும் மனதில் நினைத்து ஜபம் செய்யும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு அந்த மூச்சை வெளிவிடும் பொழுது இடது மூக்கைமூடி வலது மூக்கில் மூச்சை முகவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே, ஓம்-என்று விட்டு சற்று நிருத்தி. மறுபடியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம்-என்று வலது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து அங்கும் சற்று நிருத்தி இதுபோல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் மூச்சை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாய்வந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் விரல்களை எடுத்து விட்டு வியர்வையை தேய்த்துவிட வேண்டும், இந்த வியர்வை ஆரம்பத்தில் சிலகாலம்வரையில் உண்டாக்கும். யோகாப்யியாசம் அதிகமாய் உயர்ந்துகொணடே வரவர கடைசியில் வியர்வை தானுய் நின்றுவிடும். இது இந்நூலாசிரியர் அனுபவம் அதை இங்கு சொல்லுகிறுர். அதன்பிறகு இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் நிஷ்டையில் இருக்கவேண்டும். வலது இடது மூக்கு இந்த இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை ஒன்ருய் சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி இதிலும் அரைகாயத்திரி ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

5 வலது இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை கும்பகத்தில் நிருத்தி அரைகாயத்ரீ ஜபம் செய்வது

முதல் ஆசமனம் செய்து வலதுகை பெருவிரல், மோதிரவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது, இடது இரண்டு மூக்கின்மேல் வைத்து இடது மூக்கைமூடி, வலது நுரைஈரலில் இருக்கும் மூச்சியில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம் ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு வலது மூக்கைமூடி மறுபடியும் இடது மூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம், ஓம் என்று வெளியில் விட்டு இடது மூக்கைமூடி மறுபடியும் முன் போல் வலது மூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ் வளவு மூச்சை, ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு இது போல் உள்ளேயிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது இடது இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் மூச்சை வெளியில்விட்டுக் கொண்டேவந்து கடைசி யில் மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில்விட்டு மறுபடியும் வலது, இடது இரண்டு மூக்குகளிலும் மூச்சை இரண்டு விரல்களால் சமமாய் மாற்றி மாற்றி ஓம்-ஓம் என்று உள்ளுக் கிழுத்துக் கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் இழுத்துவிழுங்கி.

'ஓம்பூ ஓம்புவஹ, ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ, ஓம்ஜநஹ, ஓம்தபஹ''

இந்த ஆறுகாயத்ரி மந்திரங்களையும் மனதில் நினைதது ஜபம்செய்யும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு அந்த மூச்சை வெளிவிடும் பொழுது எவ்வாறு விடவேண்டுமோ அதை இனி சொல்லப்போகிறோம். மூச்சை இழுக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் இழுத்து, இழுத்த பிறகு அந்த

மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி மறுபடியும் விடும் பொழுது வலதுமூக்கில் விடாமல் இடது மூக்கில் விடவேண்டும்.

வலதுகை பெருவிரலால் வலதுமூக்கை மூடி இடது மூக்கில் மூச்சை முகவாய்க்கட்டை நீளமவ் வளவு மாத்திரமே ஓம் என்று வெளியில்விட்டு சற்று நேரம் மூச்சை நிறுத்திவிட்டு அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும், ஓம்-என்று இடது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து இதுபோல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் இரண்டு மூச்சுகளையும் விரல் களால் மாற்றிமாற்றி மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டு மாயிருந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் வியர் வையை தேய்த்து நிஷ்டையில் இருக்கவேண்டும். வலது மூக்கு, இடது மூக்கு மறுபடியும் வலது, இடது, மூக்கு இந்த மூன்று மூக்கிலும் செய்தால் தான் ஒரு சந்தியாவந்தனம். அல்லது ஒரு காயத் திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்கள் ஆகின்றார்கள். இந்த மூன்று மூக்கிலும் செய்து முடிந்த பிறகுதான் எழுந்திருக்கவேண்டும். அதுவரையில் எழுந்திருக்க லாகாது. மறுபடியும் மாலை ஆறுமணி முதல் எட்டு மணிவரையில் இதன் மத்தியில் எப்பொழுதாகிலும் செய்து கொள்ளலாம். மாலையில் செய்யும்பொழுது Reverse என்றால், காலையில் செய்ததுபோல் அல்ல, முதல் இடதுமூக்கு பிறகு வலதுமூக்கு அதன்பிறகு இடது வலது இந்த இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை ஒன் றாய்ச் சேர்த்து இழுத்துசெய்யவேண்டும். இப்படி செய்வது தான் சந்தியாவந்தனம் முறையேயொழிய மூக்கின்மேல் விரல்களைவைத்து மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து, "ஓம்பூ, ஓம்புவஹ" என்று காயத்திரி மந்திரங்களை ஜபம்செய்து வருவது சந் தியாவந்தனம் ஆகமாட்டா. சந்தியாவந்தனம்

செய்யும்முறை தெரியாததனால் மேற்சொல்லியது போல் மூச்சைவிட்டும், இழுத்துமாய் சந்தியாவந்தனம் செய்துவருகிறார்கள். இந்த சந்தியாவந்தனமெல்லாம் சொல்லிமுடித்து கடைசியில் இதன் பலத்தையும் சொல்லப்போகிறோம்.

மேற்சொல்லிய அரைகாயத்திரி மந்திரம் காலை மாலைகளில் தவராமல் நாற்பதுநாள் வரையில் செய்யவேண்டும். இதில் இரண்டு மூன்று நாள் குறைந்துவிடாமல் குறைந்த நாளை அதிகப்படுத்திக்கொண்டு செய்யவேண்டும் நாற்பது நாள் அரைகாயத்திரி மூச்சை நிறுத்தி ஜபம் செய்தபிறகு, நாற்பத்தி ஒராவதுநாள் முதல் மறுபடியும் நாற்பது நாள் வரையில் ஒரு முழு காயத்ரி ஜபம் செய்ய வேண்டும்,

---

6 வலது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி ஒரு காயத்ரி ஜபம் செய்வது

முதல் ஆச்சமனம்செய்து, வலது கை மோதிர விரலால், இடது மூக்கை மூடி வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் ஓம்-ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம்-ஓம்-என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மூக்கின்மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு,

ஓம்பூ, ஓம்புவஹ, ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ, ஓம்ஜநஹ, ஓம் தபஹ.
ஓகம்ஸத்யம், தத்ஸ விதுர்வரேண்யம், பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோயோநப் ப்ரசோதயாத், ஓமாபோஜோதி ரஸோ மருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவ ஸ்வரோம்.''

மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி இந்த ஒரு காயத்ரி மந்திரம் ஜபம்செய்து முடிந்தபின் வலது

மூக்கைமூடி இடது மூக்கில் மூச்சை முகவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே ஓம் என்று விட்டு விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும், ஓம்-என்று உள்ளுக்கிழுத்து இடது மூக்கைமூடி இதுபோல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் இரண்டு மூக்குகளையும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை விட்டும், இழுத்துமாயிருந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் விரல்களை எடுத்துவிட்டு வியர்வை தேய்த்து நிஷ்டையில் இருந்து அதன் பிறகு இதுபோல் இடது மூக்கிலும் செய்ய வேண்டும்.

---

7 இடது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி ஒரு காயத்ரி ஜபம் செய்வது.

ஆசமனம் செய்து வலதுகை பெருவிரலால் வலது மூக்கைமூடி இடது மூக்கின் வழியாய் உள்ளேயிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் ஓம் ஓம் என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம்-ஓம்-என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி விரல்களை எடுத்துவிட்டு,

''ஓம்பூ ஓம்புவஹ, ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ, ஓம்ஜநஹ ஓம்தபஹ,
ஓகம்ஸத்யம், தத்ஸ விதுர்வரேண்யம், பர்க்கோ தேவஸ்ய
தீமஹீ தியோயோநப் ப்ரசோதயாத், ஓமாபோஜோதி
ரஸோ ம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவ ஸ்வரோம்.''

மூச்சை கும்பகத்தில் நிருத்தி இந்த ஒரு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம்செய்து முடிந்தபின் இடது மூக்கைமூடி வலதுமூக்கில் மூச்சை முகவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்று விட்டு மூச்சை சற்றுநிறுத்தி விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து சற்றுநிறுத்தி வலதுமூக்கை மூடி இதுபோல் மூச்சி

யின்வேகம் அடங்கும்வரையில் இரண்டு மூக்குகளை யும் விரல்களால் மாற்றிமாற்றி மூச்சைவிட்டும் இழுத்துமாயிருந்து மூச்சியின்வேகம் அடங்கியபின் மூக்கு மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு வியர் வையைத் தேய்த்து நிஷ்டையில்யிருந்து அதன் பிறகு வலது. இடது இந்த இரண்டுமூக்கிலும் மூச்சை ஜதையாய் சேர்த்து யிழுத்து விழுங்கி கும்ப கத்தில் நிறுத்தி இதிலும் ஒரு காயத்ரிஜபம் செய்ய வேண்டும்,

---

8 வலது, இடது இரண்டு மூக்கிலும்
மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி
ஒரு காயத்ரி ஜபம் செய்வது.

முதல் ஆசமனம்செய்து, வலதுகை பெருவிரல் மோதிரவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது, இடது இரண்டு மூக்கின்மேல் வைத்து இடது மூக்கைமூடி வலது நுரை ஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சியில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம், ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு வலது மூக்கைமூடி மறுபடியும் இடது மூக்கில் முகவாய்க் கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரம் ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு, இடது மூக்கைமூடி மறுபடியும் முன்போல் வலதுமூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீள மவ்வளவு மூச்சை ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு இது போல் உள்ளேயிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது, இடது இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் வெளியில் விட்டுக்கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் விட்டு மறுபடியும் மூச்சை இழுக்கும்பொழுது வலது இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை இரண்டு விரல் களால் சமமாய் மாற்றிமாற்றி, ஓம்-ஓம்-என்று உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டேவந்து கடைசியில்

மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் விட்டு மூச்சை இழுக்கும்பொழுது வலது, இடது மூக்கிலும் மூச்சை இரண்டு விரல்களால் சமமாய் மாற்றிமாற்றி, ஓம் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் இழுத்து விழுங்கி.

''ஓம்பூ ஓம்புவஹ ஓம்ஸ்வஹ ஓம்மஹ ஓம்ஜநஹ் ஓம்தபஹ ஓகம்ஸத்யம், தத்ஸ விதுர்வரேண்யம்' பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியே யோநப் ப்ரசோதயாத், ஓ மாபோஜோதி ரஸோ ம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவ ஸ்வரோம்.''

மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி இந்த ஒரு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்து முடிந்தபின் வலது மூக்கைமூடி இடது மூக்கில் மூச்சை மூகவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே ஓம் என்று விட்டு அங்குசற்று மூச்சை நிறுத்திவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் இடது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து அங்கும் சற்று நிறுத்தி இதுபோல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் இரண்டு மூக்குகளையும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை விட்டும் இழுத்துமாய்வந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் மூக்கின்மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு வியர்வையை தேய்த்து நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும்,

---

9 வலது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி ஒன்றரை காயத்திரி ஜபம் செய்வது

அரை காயத்திரி நாற்பது தினங்களும். இன்னொரு அரைகாயத்திரி நாற்பது தினங்களும் இந்த இரண்டு அரை காயத்திரிகளும் சேர்ந்து ஒரு காயத்திரி ஆயிற்று. இந்த ஒரு காயத்திரியை எண்பது தினங்கள் செய்யவேண்டும் அதன் பிறகு எண்பத்தியோராவது நாள் முதற் மறுபடியும் நாற்

பது நாள்வரையில் ஒன்றரை காயத்திரி ஜபம் செய்யவேண்டும். அதை இனி சொல்லப்போகிறோம். முதல் ஆசமனம் செய்து இடது மூக்கை மூடி. உள்ளே தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது மூக்கின் வழியாய், ஓம்.ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம்-ஓம்-என்று வலது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மூக்கின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு,

ஓம்பூ, ஓம்புவஹ' ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ. ஓம்ஜநஹ, ஓம்தபஹ ஓகம்ஸத்யம்' தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், பர்கோதேவஸ்ய தீமஹீ. தியோயோநம் ப்ரசோதயாந், ஓமாபோஜோதி ரஸோ ம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவ ஸ்வரோம்.''

இது ஒரு காயத்ரி. மறுபடியும்,

ஓம்பூ, ஓம்புவஹ, ஓம்ஸ்வஹ, ஓம்மஹ, ஓம்ஜநஹ, ஓம்தபஹ''

இது அரை காயத்திரி.

மூச்சை முதல் வலது மூக்கில் இழுத்த படியால் அதே மூக்கில் மூச்சை விடாமல், வலது மூக்கைமூடி இடது மூக்கில் மூச்சை ஈக வாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே. ஓம். என்று வெளியில்விட்டு, சற்று நிறுத்திவிட்ட அவ்வளவு மூச்சைமாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்று உள்ளுக் கிழுத்து அங்கும் சற்று நிறுத்தி இதுபோல் மூச்சி யின் வேகம் அடங்கும்வரையில் இடது, வலது இந்த இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை மாற்றிமாற்றி விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கிய பின் வியர்வையை தேய்த்து நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும். அதன்பிறகு இதுவரையில் இடது மூக்கில் ஒரு காயத்திரியும், வலதுஇடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை சேர்த்துயிழுத்து நிறுத்தி அதில் ஒரு காயத்திரி எப்படி ஜபம் செய்தீர்களோ அதுபோல் இந்த ஒன்றரை காயத்திரி இடது மூக்கிலும்,

பிறகு வலதுயிடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை இழுத்து கும்பகத்தில் நிறுத்தி செய்யவேண்டும்.

முன்பு அக்ஷரகாயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்யும் பொழுது மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி வைத்தீர்களல்லவா? அப்பொழுது இந்த மூச்சுக்கு கொஞ்சமாகிலும் கோபம் உண்டாகவேயில்லை. ஒன்றரை காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்யும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினபடியால் இப்பொழுதுதான் அந்த மூச்சுக்கு கொஞ்சம் கோபம் பிறந்து பாம்பு "புஸ்" என்று சீறுவதுபோல் இந்த மூச்சுயென்னும் பாம்பும் சீறுவதற்கு ஆரம்பித்தது. மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரங்களை அதிகமாய் உயர்த்திக்கொண்டே போகப் போக அப்பொழுது தான் அந்த மூச்சியென்னும் பாம்புக்கு எங்குமில்லாத கோபம் பிறந்து ஸந்தியாவந்தனம் செய்யும் யோகியை விசேஷ கஷ்டப்படுத்தும்.

கஷ்டங்களையெல்லாம் இந் நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் அனுபவித்து, அதனால் விசேஷ கஷ்டப்பட்டதனால் அவர்பட்ட கஷ்டங்களையும், அவர் சுவானுபவத்தையும் உங்களுக்கு இங்கு சொல்லுகிறார், மூச்சை இழுக்கும்பொழுதும், மறுபடியும் விடும்பொழுது ஓம்-ஓம்-என்று இழுக்க வேண்டும். ஓம் ஓம்-என்று விடவேண்டும், என்று அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டு வருவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், ஓம்-என்று சொல்லுவது விசேஷ நீளமாய் இராமல் எவ்வளவு குட்டையாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே மூச்சை இழுப்பதும், விடுவதுமாயிருக்க வேண்டுமேயொழிய இதற்கு அதிக நீளமாயாகிலும், அல்லது குறைவாயாகிலும் மூச்சை இழுப்பதும் விடுவதும் கூடாது. ஓம்-என்கிற நீள கணக்குப்படி மூச்சை இழுக்கவேண்டும். அந்தகணக்குப் படி மூச்சை விடவேண்டும். இந்த நீள கணக்கு

தெரிந்து கொள்வதற்காகவே ஓம்-என்று இழுக்க வேண்டும். ஓம் என்று விடவேண்டும் என்று ஒரு நீள அளவுக்காக ஓம்-என்கிற அக்ஷரத்தை ஒரு குறிப்பாய்க் காட்டினார்கள். இந்த ஓம்-என்பது மோக்ஷத்தை கொடுக்கப்பட்டதல்ல.

10 வலது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வது.

முதல் ஆசமனம்செய்து இடது மூக்கை மூடி வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது மூக்கின் வழியாய், ஓம்-ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை. ஓம் ஓம் என்று வலது மூக்கில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கவேண்டும். இவ்வாறு விழுங்கிய பிறகு மறுபடியும் மூச்சு யேதாகிலும் உள்ளே பிடிக்கிறதா இல்லையா என்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும் வலது மூக்கில் மூச்சை இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது, 1 2 3 4, அங்குலம் நீளமவ்வளவு மூச்சு உள்ளே சென்றாலும் செல்லும். அல்லது செல்லாமல் இருந்தாலும் இருக்கலாம். மூச்சு உள்ளே சென்றாலும்சரி, செல்லாவிட்டாலும் சரி. மூச்சை இழுத்தே பார்க்கவேண்டும.

மூச்சை அவ்வாறு பூர்த்தியாய் இழுத்து பார்ப்பதற்கு காரணம் என்னவென்றால், மூச்சி உள்ளே பூர்த்தியாய் நிரையாமல் கொஞ்சம் குறைவு பட்டிருந்தால் அப்பொழுது காயத்திரி மந்திரங்களை எண்ண மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். அந்த கஷ்ட சமயத்தில் மூச்சையிழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது, 1 அல்லது 2 அங்குல நீளமவ்வளவு மூச்சு உள்ளேபோகும் அந்த மூச்சையும் விழுங்கி மறுபடியும் காயத்திரி மந்திரம் ஜபம்செய்தால் முன்னிருந்த கஷ்டமிராமல் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும்.

இதுகளையெல்லாம் இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் பார்த்துக் கண்டுபிடித்து அவர் சுவானுபவங்களை உங்களுக்கிங்கு சொல்லுகிறார். அதனால்தான் மூச்சை முதல் இழுக்கும்பொழுதே பூர்த்தியாய் இழுக்கும்படி அனேக முறை சொல்லிக் கொண்டே வருகிறார். இதுபோல் மூச்சை வலது மூக்கில் இழுத்து விழுங்கியபின்,

"ஓம்பூ" என்கிற ஒரு காயத்ரிமந்திரம் பூர்த்தியாய் எண்ணிமுடிந்தபின், "ஒன்று" என்றுமனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு நினைத்து கொண்டபின் முன்போல் மறுபடியும் ஒரு காயத்திரி மந்திரம் ஜபிக்கும் வரையில், மூச்சை நிறுத்தி மறுபடியும் "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்.

அதன்பிறகு, வலதுமூக்கை மூடி இடது மூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே, ஓம்-என்று வெளியில் விட்டு சற்று நிறுத்திவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து சற்று நிறுத்தி இடது மூக்கைமூடி மறுபடியும் வலது மூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம் ஓம் என்று விட்டு சற்றுநிறுத்தி இது போல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும் வரையில் மூச்சை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி விட்டு மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் வியர்வையை தேய்த்து நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, இடதுமூக்கில் மூச்சைநிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்யவேண்டும்.

11 இடது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வது.

முதல் ஆசமனம்செய்து வலது மூக்கை பெரு விரலால் இடதுமூக்கின் வழியாய் உள்ளேயிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், ஓம்-ஓம்-என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும், ஓம்-ஓம்-என்று மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி மூக்கின்மேலிருக்கும் விரல்களை யெடுத்து "ஓம்பூ" என்கிற ஒரு காயத்திரி மந்திரத்தை பூர்த்தியாய் எண்ணி முடிந்தபின், "ஒன்று" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது இடது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரிமந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்.

12 வலது இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வது.

முதல் ஆசமனம்செய்து வலதுகை பெருவிரல் மோதிர விரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது இடது இரண்டு மூக்கின்மேல் வைத்து இடது மூக்கைமூடி, வலது நுரை ஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சியில் முகவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம், ஓம் என்று வெளியில்விட்டு வலது மூக்கைமூடி, மறுபடியும் இடது மூக்கில் முகவாய்க் கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரம் ஓம் என்று வெளியில்விட்டு, இடது மூக்கைமூடி மறுபடியும் முன்போல் வலதுமூக்கில் முகவாய்க்கட்டை நீள மவ்வளவு மூச் ச ஓம் என்று இதுபோய் உள்ளே யிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது இடது இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் வெளியில் விட்டு

கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமா யிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில்விட்டு மறுபடியும் மூச்சை இழுக்கும்பொழுது வலது, இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை இரண்டு விரல்களால் சமமாய் மாற்றிமாற்றி ஓம்-ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமா யிருக்கும்பொழுது வலது மூக்கில் இழுத்துவிழுங்கி விரல்களை எடுத்துவிட்டு "ஓம்பூ" என்கிற காயத் திரி மந்திரத்தை எண்ணி முடிந்த பின் "ஒன்று!" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மறு படியும் ஒரு காயத்திரிமந்திரம் ஜபம் செய்து "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது வலது இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை நிறுத்தி இரண்டு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள். வலது மூக்கு, இடது மூக்கு, வலது இடது இரண்டு மூக்கு மொத்தம் மூன்று மூக்கிலும் ஆறு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகிறார்கள். நாற்பது நாள் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி காலைமாலை இரண்டு வேளைகளிலும் பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம்செய்து வரவேண்டும். அதன்பிறகு நாற்பத்தி ஓராவது நாள்முதல், மறுபடியும் நாற்பதுநாள் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி நான்கு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்ய வேண்டும.

13 வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி நான்கு காயத்திரி ஜபம் செய்வது

முதல் ஆசமனம்செய்து, இடதுமூக்கை வலது கை மோதிரவிரலால் மூடி வலது நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் ஓம் ஓம் என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே ஓம் ஓம் என்று வலது மூக்கின் வழியாய் உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி இன்னொரு முறையும் இழுத்து

விழுங்கி விரல்களை எடுத்துவிட்டு கண்களையும், வாயையும்மூடி புருவமத்தியில் என்றால், இரண்டு கண்களின் புருவங்களுக்கு மத்தியில் 1 லக்கம் பெரிதாய் மனதில் நினைத்துக்கொண்டு புருவமத்தியில் பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுது அந்த லக்கம் புருவமத்தியில் இருப்பதாய் மனக்கண்ணுக்கு நன்றாய் காணப்படும். அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே, "ஓம்பூ" என்கிற பதினொரு காயத்திரி மந்திரங்களை மனதினால் எண்ணி முடிந்ததும் "ஒன்று"! என்று மனதில் நினைத்துக் கொண்டு மறுபடியும் இன்னொருகாயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும் "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும், அப்பொழுது வலது மூக்கில்யிழுத்த ஒரு மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரிமந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்

மூச்சை நிறுத்தி வலதுமூக்கில் இரண்டுகாயத்ரி ஜபம்செய்ய முடிந்தபின் மறுபடியும் இடது மூக்கை மூடி வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் கொஞ்சமாகிலும் உள்ளே நிறுத்தாமல், ஓம் ஓம் என்று வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூக்கை ஓம் ஓம் என்று வலது மூக்கில்யிழுத்து விழுங்கி இன்னொரு முறையும் இழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் ஒரு லக்கமிருந்த இடத்தில், 2 லக்கம், அந்த புருவமத்தியில் மனதினால் நினைத்துக்கொண்டால் அந்தலக்கம் மனக்கண்ணுக்கு புருவமத்தியில் காணப்படும். அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே, "ஓம்பூ" என்கிற காயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும், "ஒன்று" என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, புருவமத்தியில் இருக்கும் இரண்டு லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே இன்னொரு காயத்திரிமந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும், "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக்

கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது முதல்மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரி மந்திரமும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரி மந்திரமும், ஆக மொத்தம் இரண்டு மூச்சியிலும் நான்கு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம்செய்து முடித்தவர்களாகின்றூர்கள்.

இதுபோல், இடது மூக்கில் நான்கு காயத்திரியும் வலது, இடது யிரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை யிழுத்து நிறுத்தி இதிலும் நான்கு காயத்திரிஜபம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது மூன்றுமூச்சியிலும் முன்னுன்கு பன்னிரண்டு காயத்திரிமந்திரம் மூச்சை நிறுத்தி ஜபம் செய்தவர்களாகின்றூர்கள்.

---

14 வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி ஆறு காயத்திரி ஜபம் செய்வது

முதல் ஆசமனம்செய்து, இடது மூக்கை வலது கை மோதிரவிரலால் மூடி வலது நுரைஈரலில் இருக்கும் மூச்சையெல்லாம். ஓம் ஓம் என்று வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம் ஓம் என்று வலது மூக்கில் இழுத்து விழுங்கி இன்னொருமுறையும் இழுத்து விழுங்கி மூக்கின் மேலிருக்கும் விரல்களை யெடுத்துவிட்டு கண்களையும், வாயையும் மூடி, !—லக்கம் பெரிய தாய் மனதில் நினைத்துக்கொண்டு புருவமத்தியில் பார்க்க வேண்டும்.

அப்பொழுது அந்தலக்கம் புருவ மத்தியில் இருப்பதாய் மனக்கண்ணுக்கு காணப்படும் அந்த ஒன்று லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே "ஓம்பூ" என்கிற காயத்திரி மந்திரத்தை எண்ணி முடிந்ததும் "ஒன்று" என்று

மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு, இன்ளெருகாய த்திரி எண்ணிமுடிந்ததும் "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும் அப்பொழுது வலது மூக்கில் இழுத்து நிறுத்திய முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றூர்கள். முதல் மூச்சில் இரண்டுகாயத்ரி மந்திரம் ஜபம்செய்துமுடிந்தபின் இடதுமூக்கைமூடி வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், ஓம் ஓம் என்று வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி இதுவரையில் புருவ மத்தியில் ஒன்றுலக்கம் இருந்தயிடத்தில் 2 லக்கம் பெரிதாய் மனதில் நினைத்து அந்தயிடத்தில் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே ஒரு காயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும் 'ஒன்று' என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் இன்ளெரு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்து முடிந்ததும் இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும் ஜபம் செய்தவராகின்றூர். இரண்டு மூச்சியிலும் நான்கு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்த பிறகு, இடது மூக்கைமூடி வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சை எல்லாம் வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை பூர்த்தியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் இரண்டு லக்கமிருந்தயிடத்தில். 3 லக்கம் பெரிதாய் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்து கொண்டே ஒருகாயத்திரி எண்ணிமுடிந்ததும் ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு. மறுபடியும் இனளெரு காயத்திரி எண்ணிமுடிந்ததும் இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும், அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டுகாயத்

திரியும் மூன்ருவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரி யும் ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சியிலும் ஆறு காயத்திரி ஜபம் செய்தவர்களாகின்ருர்கள்.

இப்பொழுது வலதுமூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி ஆறுகாயத்திரி ஜபம்செய்ததுபோல் இடது மூக்கி லும் மூச்சை நிறுத்தி ஆறுகாயத்திரி ஜபம் செய்ய வேண்டும். அதன்பிறகு வலது, இடது இரண்டு மூக்கிலு ' மூச்சை இறுத்து நிறுத்தி அதிலும் ஆறு காயத்திரி ஜபம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது மூன்றுமூக்கிலும் மூவ்வாறு பதினெட்டு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்ருர்கள்.

15 வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி எட்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வது

முதல் ஆசமனம் செய்து இடதுமூக்கைமூடி வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல் லாம் ஓம் ஓம் என்று வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடி யும் அதன் துடர்ச்சியாகவே, ஓம் ஓம் என்று வலது மூக்கின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி இன் னெரு முறையும் இழுத்து விழுங்கி விரல்களை எடுத்துவிட்டு கண்களையும், வாயையும்மூடி இது வரையில் முன்சொல்லியதுபோல் புருவமத்தியில், 1 லக்கம் பெரிதாய் மனதினுல் நினைத்துகொண்டு புருவமத்தியில் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது அந்த லக்கம் புருவமத்தியில் இருப்பதாய் மனக் கண்ணுக்கு நன்ருய் காணப்படும். அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே ஓம்பூ என்கிற காயத்திரி மந்திரத்தை எண்ணி முடிந்ததும் ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மறு படியும் இன்னெரு காயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும், இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும், அப்பொழுது வலதுமூக்கில்

இழுத்து நிறுத்தி ஒருமூச்சியில் இரண்டுகாயத் திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவராகின்ருர்கள் இரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் இடது மூக்கை மூடி வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், ஓம் ஓம் என்று வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம் ஓம் என்று உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் ஒன்றுலக்கம் இருந்தயிடத்தில், 2 லக்கம் பெரியதாய் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே ஒரு காயத்திரி ஜபம்செய்து முடிந்தபின் ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடி யும் இன்னொரு காயத்திரி ஜபம்செய்து முடிந்தபின் இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண் டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத் திரியும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத் திரியும், ஜபம் செய்தவர்களாகின்ருர்கள், மேற் சொல்லிய இரண்டு மூச்சியிலும் நான்கு காயத்திரி ஜபம்செய்து முடிந்தபின் இடதுமூக்கைமூடி வலது மூக்கிலிருக்கும், மூச்சையெல்லாம் ஓம்ஓம் என்று பூர்த்தியாய் வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் இரண்டு லக்கம் இருந்தயிடத்தில், 3 லக்கம் பெரியதாய் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்து கொண்டே ஒரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்த பின் ஒன்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும் மூன்ருவது மூச்சி யில் இரண்டு காயத்திரியும் ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சியிலும் ஆறுகாயத்திரி ஜபம் செய்தவர்களா கின்ருர்கள். ஆறுகாயத்திரிஜபம்செய்துமுடிந்தபின்,

இடது மூக்கை மூடி, வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வெளியில் விட்டு விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை வலது மூக்கில் இழுத்து விழுங்கி, புருவ மத்தியில், 4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே ஒரு காயத்திரி எண்ணி முடிந்தபின், "ஒன்று" என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்தபின், இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும் அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும், மூன்றாவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும் நான்காவது மூச்சியில் இரண்டு காயத்திரியும் ஆகமொத்தம் வலது மூக்கு நான்கு மூச்சியிலும், எட்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வர்களாகின்றார்கள்.

இப்பொழுது வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி எட்டு காயத்திரி ஜபம் செய்ததுபோல், இடது மூக்கிலும் மூச்சை நிறுத்தி எட்டு காயத்திரி ஜபம் செய்யவேண்டும். அதன் பிறகு, வலது இடது இரண்டுமூக்கிலும் எட்டு காயத்திரி ஜபம் செய்யுக.

---

16 புருவமத்தியில் 1 2 3 4, லக்கங்களை வைப்பதற்கு காரணம் சொல்லுகிறோம்

புருவமத்தியில் வைக்கும், 1 2 3 4, லக்கங்களை மனக்கண்ணால் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். மனதை அந்த லக்கத்தின்மேல் வைக்காமல் கொஞ்சம் அசிரத்தையாய் இருப்பீர்களாகில் அப்பொழுது அந்த லக்கம் உடனே மறைந்துவிடும். ஆதலால், புருவமத்தியில் வைக்கும் ஒவ்வொரு லக்கத்தையும் மிகவும்

ஜாக்கிரதையாய் மனக்கண்ணால் பார்த்துவர வேண்டும்.

புருவமத்தியில், 1 2 3 4, லக்கங்களை வைத்து அதை பார்த்துக்கொண்டே காயத்திரி மந்திரங்களை ஏன் ஜபம் செய்யவேண்டுமென்றால், மூச்சை வெளிவிடாமல் கும்பகத்தில் நிறுத்தியிருப்பதனால், அச்சமயத்தில் தன் சரீரமெல்லாம் நோயாயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் இத்தனை காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தோமென்று அங்கு ஞாபகமிராது. அதனால் புருவமத்தியில் லக்கங்களை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் எத்தனை காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்கிறோமோ அவைகளையெல்லாம் ஒன்று இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. ஆறு. ஏழு எட்டு. ஒன்பது, பத்து என்று இதுபோல் புருவமத்தியில் இருக்கும் லக்கத்தை பார்த்துக்கொண்டு காயத்திரி மந்திரங்களை ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று எண்ணிக் கொண்டே சென்றால், அப்பொழுது புருவமத்தியில் யிருக்கும் ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் இத்தனை காயத் திரிகள் ஜபம் செய்தோமென்று நன்றால் ஞாபகம் இருக்கும். இதுகளெல்லாம் நீங்கள் சாதனை செய்து வருங்காலத்தில் உங்களுக்கு நன்றாய் தெரியவரும்,

17 மூச்சைவிட்டு உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரம் ஏன் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

புருவ மத்தியில் வைத்த ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் மூச்சைவிட்டு மறுபடியும் இழுத்து நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரங்களை ஏன் ஜபம் செய்யவேண்டுமென்றால், மூச்சை நிறுத்தி ஒரே முறையாய்

அனேக காயத்திரிகளை ஜபம் செய்யவேண்டுமென்ருல், அப்பொழுது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். அதனுல், ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் ஒரு முறை மாத்திரம் மூச்சையெல்லாம் பூர்த்தியாய் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை பூர்த்தியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் காயத்திரி மந்திரங்களை எண்ணிஞல் அப்பொழுது எந்த கஷ்டங்களும் இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும். ஒரு முறை மாத்திரம் மூச்சை விட்டு இழுத்து நிறுத்தி மறுபடியும் காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்வதனுல் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. இதுகளெல்லாம் இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் தான் சுயமாய் கண்டுபிடித்து இந்நூலில் எழுதியிருக்கின்ருர், இந்நூலில் இவர் எழுதியிருப்பதுபோல் இவரும் சாதனை செய்து யோக சித்தி பெற்ருர். ஆதலால், நீங்களும் இந்நூலில் சொல்லியிருப்பதுபோல் சாதனை செய்து வருவீர்களாகில் நீங்களும் யோக சித்தி பெறலாம்.

18 வலது மூக்கில் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்வது.

முதல் ஆசமனம் செய்து இடது மூக்கை மூடி வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம். ஓம் ஓம் என்று வெளியில் விட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை, ஓம் ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் இன்னொரு முறையும் மூச்சை இழுத்து விழுங்கி மூக்கின்மேல் யிருக்கும் விரல்களையெடுத்துவிட்டு கண்களையும் வாயையும் மூடி புருவமத்தியில், 1 லக்கம் பெரிதாய் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே, "ஓம்பூ" என்கிற காயத்திரி மந்திரத்தை எண்ணி முடிந்தபின், "ஒன்று" என்று மனதில் நினைத்துக்

கொண்டு மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி மந்திரம்எண்ணி முடிந்ததும், "இரண்டு" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு, இன்னொரு காயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும், "மூன்று" என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது வலது மூக்கில் நிறுத்திய முதல் மூச்சியில் மூன்று காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள் மூன்று காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் இடது மூக்கைமூடி, வலது மூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் ஓம், ஓம் என்று வெளியில் விட்டு விட்டு அதன் துடர்ச்சியாகவே மறுபடியும் மூச்சை ஓம், ஓம் என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் ஒரு லக்கம் இருந்தயிடத்தில், 2-லக்கம் மனதில் நினைத்து அந்த இடத்தில் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக் கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே ஒரு காயத்திரி மந்திரம் எண்ணி முடிந்ததும் ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி எண்ணி முடிந்ததும், இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்ததும், மூன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும், அப்பொழுது வலது மூக்கில் முதல் நிறுத்திய மூச்சியில் மூன்று காயத்திரியும், இரண்டாவது முறை நிறுத்திய மூச்சியில் மூன்று காயத்திரியும் ஆக மொத்தம் இரண்டு மூச்சியிலும், ஆறுகாயத்திரி ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள். மூச்சை நிறுத்தி ஆறுகாயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின், இடது மூக்கை மூடி வலது மூக்குலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் பூர்த்தியாய் வெளியில் விட்டு விட்டு அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம், ஓம் என்று பூர்த்தியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் இரண்டு லக்கம் இருந்த இடத்தில் 3 லக்கம் மனதில் நினைத்து வைத்து. அந்த லக்கத்தை மனக்

கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே ஒரு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம்செய்து முடிந்தபின் ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி ஜபம்செய்து முடிந்தபின், இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின், மூன்று என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது வலது மூக்கில் முதல் நிறுத்திய மூச்சியில், மூன்று காயத்திரியும், இரண்டாவது முறை நிறுத்தி மூச்சியில், மூன்று காயத்திரியும், மூன்றாவது முறை நிறுத்திய மூச்சியில் மூன்று காயத்திரியும் ஆக மொத்தம் மூன்று மூச்சியிலும் ஒன்பது காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள். பிறகு இடது மூக்கை மூடி வலதுமூக்கிலிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் அதன் துடர்ச்சியாகவே மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 4 லக்கம் பெரிதாய் மனதில் நினைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே, ஒன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு மறுபடியும் இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் இரண்டு என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும், இன்னொரு காயத்திரி ஜபம் செய்து முடிந்தபின் மூன்று என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது வலது மூக்கில் நிறுத்திய நான்கு மூச்சியிலும் பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்.

இப்பொழுது வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்ததுபோல், இடது மூக்கிலும் மூச்சை நான்கு முறை விட்டு இழுத்து பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம்செய்ய வேண்டும். அதன்பிறகு அதுபோல் வலது, இடது இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சையிழுத்து நிறுத்தி

இதிலும் பன்னிரண்டு காயத்திரி ஜபம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது மூன்று மூக்கிலும் மூச்சை நிறுத்தி முப்பத்தியாறு காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்.

மூச்சை நிறுத்தி நாற்பது தினங்களுக்கு ஒரு முறை ஒவ்வொரு காயத்திரியாய் உயர்த்திக் கொண்டே போகவேண்டும். இதுபோல் அனேக நாளாய் செய்துவரும் பழக்கத்தால் வலது மூக்கில் இழுத்த முதல் மூச்சியில், ஐம்பது காயத்திரி, இரண்டாவது மூச்சியில், ஐம்பது காயத்திரி. மூன்றாவது மூச்சியில், ஐம்பது காயத்திரி. நான்காவது மூச்சியில் ஐம்பது காயத்திரி ஆகமொத்தம் வலது மூக்கில் நிறுத்திய மூச்சியில் 4X50=200 - இருநூறு காயத்திரி எண்ணும் வரையில் வலது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தினவர்களாகின்றார்கள், இதுபோல் இடது மூக்கில் மூச்சை நிறுத்தி இருநூறு காயத்திரியும். வலது, இடது, இரண்டு மூக்கிலும் மூச்சை நிறுத்தி இருநூறு காயத்திரி ஆக மொத்தம் மூன்று மூக்கிலும் மூச்சை நிறுத்தி அறுநூறு காயத்திரி மந்திரங்களை ஜபம் செய்தவர்களாகின்றார்கள்,

19 புருவமத்தியில், 1, 2, 3, 4, லக்கங்கள் வைப்பதற்கு காரணமென்ன

இரண்டு கண்களின் புருவங்களுக்கு மத்தியில் 1 2 3 4 லக்கங்களை வைத்து அவைகளை பார்த்துக் கொண்டு காயத்திரி மந்திரங்களை ஏன் ஜபம் செய்யவேண்டுமென்றால், மூச்சை விடாமல் கும்பகத்தில் நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரங்களை ஜபம் செய்யும் பொழுது சரீரமெல்லாம் நோயாயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் இத்தனை காயத்திரி ஜபம் செய்தோமென்று ஞாபகம் இராது அதனால் புருவ

மத்தியில் 1 2 3 4, லக்கம் வைத்து கண்களைமூடி அந்த லக்கங்களை மனக்கண்ணால் பார்த்து அந்த ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் எத்தனை காயத்திரி ஜபம் செய்கிறீரோ அவைகளையெல்லாம் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, ஆறு, ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்து என்று புருவமத்தியில் இருக்கும் பெரிய லக்கங்களை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று மனதில் நினைத்து எண்ணிக்கொண்டே சென்றால், அப்பொழுது புருவமத்தியில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பெரிய லக்கத்திலும் இத்தனை காயத்திரிகள் ஜபம் செய்தோமென்று மிகவும் நன்றாய் ஞாபகமிருக்கும். இதுகளெல்லாம் அப்பியாசம் செய்யும்பொழுது தெரிந்து கொள்ளலாம்,

கண்களைமூடி அப்போதைக்கப்போது புருவமத்தியில் வைக்கும் 1, 2, 3, 4, லக்கங்களை மனக்கண்ணால் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். மனதை அந்த லக்கத்தின்மேல் வைக்காமல் கொஞ்சம் அசிரத்தையாயிருப்பீர்களாகில் அப்பொழுது அந்த லக்க உடனே மறைந்துவிடும். ஆதலால், புருவமத்தியில் வைக்கும் ஒவ்வொரு லக்கத்தையும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்,

---

20 மூச்சைவிட்டு இழுத்து நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரங்களை ஏன் ஜபம்செய்ய வேண்டும்.

மூச்சை நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்யும்பொழுது ஒவ்வொரு மூச்சியிலும் மூச்சை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரங்களை ஏன் ஜபம் செய்ய வேண்டுமென்றால், மூச்சை நிறுத்தி ஒரே முறை

யாய் அனேக காயத்திரி மந்திரங்களை ஜபம் செய்ய வேண்டுமானால் அச்சமயத்தில் மிகவும் கஷ்டமா யிருக்கும் அதனால், ஒவ்வொரு லக்கத்திலும் ஒரு முறை மாத்திரமே உள்ளே நிறுத்தியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வெளியில் விட்டுவிட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி நிறுத்தி மறுபடியும் காயத்திரி மந்திரங்களை எண்ணினால் அப்பொழுது எந்த கஷ்டமும் இராமல் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும் மூச்சை ஒருமுறை மாத்திரம் விட்டு இழுத்து நிறுத்துவதனால் யாதொரு கஷ்டமும் இல்லை. இந் நூலில் சொல்லியிருப்பதுபோல் சந்தியாவந்தனத் தை கிரமக்கிரமமாய் உயர்த்திக்கொண்டு வருவீர் களாகில் தவறாமல் யோகசித்தியை பெறுவீர்கள்,

21 யோகாப்பியாசம் செய்யும்பொழுது வயிற்றில் குடல் கூச்சலிடுவது

யோகாப்பியாசம் செய்யும்பொழுது யோகி மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்துகிறான். மூச்சியாகிய தான் வெளியில் போக சாத்தியப்படாததனால், தன்னை வெளியில் போகவிடாமல் தடுத்த யோகி யை அசைத்து ஆட்டி சரீரமெல்லாம் நடுங்கும்படிச் செய்து சரீரத்திற்கு கஷ்டத்தை உண்டாக்கும் பிறகு, அம்மூச்சு குடலுக்குள் பிரவேசிக்கும், குடல் இருபத்திரெண்டடி நீளமிருக்கிறது. குடல் வயிற்றில் எத்தனை வளைவாய் சுற்றிக்கொண்டிருக் கிறதோ அத்தனை வளைவிலும் மூச்சு சுற்றி சுற்றி குடலில் புகுந்து கடைசியில் தொப்புளின் கீழ் யிருக் கும் குடல்வரையில் சென்று அந்த மூச்சு பாம்பினால் பிடிப்பட்ட தவளை போல் கூச்சலில் கூவும். தவளை யைப்போல் கூச்சலிட்டு அடி குடலில் இரண்டு பக் கங்களிலும் குடுகுடுவென்று இரைந்து கூவி கடைசியில் அபான வாயுவைப்போல் குதத்தின் வழியாய் வெளியேபோகும்,

22 கும்பகத்தில் நிறுத்திய மூச்சு இந்நூலாசிரிய ராகிய யோகீஸ்வரரை விசேஷ கஷ்டப்படுத்தியது

இந்நூலாசிரியராகிய ஸ்ரீ யோகீஸ்வரர் ஐம்பது வருஷங்களாய் யோகாப்பியாசம் செய்து வந்தார். இவர் யோகாப்பியாசம் பிராரம்பித்தது முதல் ஐம்பது விருஷங்களாய் இவருக்கு ஒருவியாதியும் வரவில்லை. ஆனால் மத்தியில் யோகாப்பியாசம் செய்யாமல் நிறுத்தியிருந்தார். அச்சமயம் ஒரே முறை சுரம் வந்தது. அதுமுதல் 'மறுபடியும் யோகம் செய்ய ஆரம்பித்தார். இப்பொழுது நாளது வரையில் ஒரு வியாதியும் வரவில்லை.. இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் ஐம்பது வருஷங்களாய் அவர் மூக்கிலடைக்கும் மூசிச்யென்னும் பாம்புடன் வெகுஜாக்ரதையாயும், அனேக தினங்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே மெதுவாய் சென்றபோதிலும் அந்த மூச்சு என்னும் பாம்பானது ஸ்ரீ யோகீஸ்வரரை எவ்வளவு கஷ்டப் படுத்தியதோ அதை இனி சொல்லப்போகிறார்.

ஸ்ரீ யோகீஸ்வரர் மூச்சை இழுத்து கும்பகத்தில் நிறுத்தி நாற்பது நாளைக்கு ஒருமுறை எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே போனபோதிலும் அந்த மூச்சி என்னும் பாம்பின் வேகம் காட்டாமல் விடுமோ? எவ்வளவேனும் விடாது, தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து சிசு வெளி வந்தது முதல் அந்த சிசு பாலனையும், யவ்வனனையும், கிழவனையும் ஆகும் வரையில் அவரவர்களின் மூக்கில் அந்த மூச்சியென்னும் பாம்பு தன்னிஷ்டம்போல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட மூச்சியென்னும் பாம்பை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் அதை வெளியில்வராதபடி யோகியானவன் கண்டத்தினிட மூடிவிடுகிறான். அப்பொழுது கண்டத்திற்கு மேல்புரம் இருக்கும் கண்கள், மூக்கு, வாய்,

காதுகள் என்னும் இந்த ஏழு துவாரங்களும், யோகி பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதனுல் கீழ்புரமாயருக்கும் இரண்டு துவாரங்கள். ஆக மொத்தம் ஒன்பது துவாரங்களும் மூடிக்கொள்ளும் எப்பொழுது ஒன்பது துவாரங்களும் மூடப்படு தோ அப்பொழுதே மூச்சியென்னும் பாம்பு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் வெளிவருவதற்கு சக்தி யில்லை

மூச்சை வெளியில்விடாமல் கும்பகத்தில் நிறுத்தி பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுது மூச்சி யென்னும் பிராணவாயுவானது வெளிவிடாமல் உள்ளவே நிறுத்திவிட்டபடியால் அப்பொழுது அந்தமூச்சு உள்ளே ஓரிடத்தில் தங்கியிருக்கப்பட்ட தல், சரீரமெல்லாம் சுற்றி திரிந்துகொண்டிருக் கும். அப்பொழுது அந்த மூச்சியென்னும் பாம்பிற்கு கோபம் பிறந்து இந்நூலாசிரியர் குடலில் பிரவே சித்து சிலநேரம் குடலையெல்லாம் ஆட்டியது. அப் பொழுது வயிறு முன்னுக்கும் பின்னுக்குமாய் அசைந்துகொண்டிருந்ததுடன் கைகள், தோள்கள் முதலானவைகளை விசேஷமாய் நடுங்கும்படி ஆட்டி யதுவுமேயல்லாமல் இந்நூலாசிரியர் உட்கார்ந் திருக்கும் கட்டிலையும் ஆட்டி சரீரமெல்லாம் அதிக துடி துடிப்பை உண்டாக்கிற்று. இவ்விதமாய் அவரை எவ்வளவு கஷ்டப்படுத்தியபோதிலும் அவர் அந்த மூச்சை வெளியில்விடவில்லை. அதன் பிறகு மூச்சு நாய் குட்டிபோட்டதும் குட்டிகள் கண் களை திறவாமல் ஒருவிதமான முக்கலைமுக்கிகூவும். அதுபோல், மூச்சு கும்பகத்தில் இருப்பதனுல் அந்த மூச்சு அநேகவிதங்களாகிய கஷ்டங்களைப்பட்டுக் கடைசியில் மேற்சொல்லிய நாய்க்குட்டியைப் போல் மூச்சு முக்கலிட்டு அது கூவுவதுபோல் மூச்சு கூவும். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் எப்படிப்பட்ட நோயால் யோகீஸ்வரர் அவஸ்தைப்பட்டிருப்

பாரோ அதை நீங்களே சற்று ஆலோசித்துப் பாருங்கள். பூர்வஜன்ம புண்ணியம் இருந்தால் மாத்திரம் அந்த நோய்களுக்கெல்லாம் பொருத்துக் கொண்டிருப்பார்களேயொழிய பூர்வஜன்ம புண்ணியம் இல்லாவிட்டால் ஒரு க்ஷணமாகிலும் அந் நோய்களுக்கு பொருத்துக்கொள்ளாமல் மூச்சை உடனே வெளியில் விட்டுவிடுவார்கள். இதுபோல் மூச்சி இந்நூலாசிரியரை எவ்வளவு கஷ்டப்படுத்தியபோதிலும்சரி அவர் பிராணயாம கணக்கு ஆகும்வரையில் மூச்சை வெளிவிடாமல் கும்பகத்திலேயே நிறுத்திவைப்பார். பிராணயாம கணக்கு முடிந்தபின்னும் மூச்சையெல்லாம் ஒரேமுறையாய் வெளிவிடாமல் அந்த மூச்சியின் கொழுப்பையெல்லாம் சிறுகச்சிறுக கொன்று அதன்பிறகு வெளியில் விடுவார். அம்மூச்சை இப்படிக்கெல்லாம் கஷ்டப்படுத்தினல் அதன்பிறகு மூச்சு யோகிக்கு சுவாதீனமாய் கடைசியிற் அந்த யோகி இஷ்டம்போல் மூச்சி நடந்துகொள்ளும்.

23 இந்நூலாசிரியராகிய ஸ்ரீ யோகீஸ்வரருக்கு மூச்சு எண்ணங்கள் இவ்விரண்டும் வசப்படுதல்

நிறுத்திவைத்த மூச்சை விடும்பொழுது எல்லா மூச்சையும் ஒரேமுறையாய் விட்டுவிடாமல் அந்த மூச்சியின் வேகத்தை அடக்குவதற்காக முகவாய்க் கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வெளியில்விட்டு அங்கு சற்றுநிறுத்திவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து அங்குசற்று நிறுத்தி இதுபோல் அந்த மூச்சியின் வேகமும் கொழுப்பும் அடங்கும்வரையில் முகவாய் கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரம் வெளியில் விட்டுக்கொண்டு, மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக்

கொண்டும் ஒவ்வொரு மூச்சியிலும் அங்கங்கு நிறுத்திக்கொண்டு வரவர கிரமக்கிரமமாய் அந்த மூச்சியின் வேகமெல்லாம் அடங்கி கடைசியில் மூக்கில் ஏறுவதற்குச் சக்தியில்லாமல் மிகவும் நிதானமாய் இரண்டு கண்ரெப்பைகளுக்கு மத்தியி லிருக்கும் புருவமத்தியம் வரையில் மூச்சிசென்று அங்குசற்று தங்கி, மறுபடியும் மூச்சு புருவமத்தியில் இருந்து இறங்கும்பொழுது மெதுவாய் முகவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே இறங்கி அங்குசற்று தங்கி இதுபோல் சித்தியடைந்த யோகிகளுக்கு மூச்சு புருவமத்தியம்வரையில் ஏறிக்கொண்டும் முகவாய்க்கட்டை வரையில் இறங்கி நடந்து கொண்டிருக்கும்.

எல்லோருக்கும் எண்ணங்கள் உதிக்கின்ற தல்லவா? அந்த எண்ணங்கள் எங்கிருந்து உதிக் கிறதென்றால், மூச்சியில் இருந்து உதிக்கின்றதே யொழிய மூச்சைவிட எண்ணங்கள் வேறானதல்ல எண்ணங்களே மூச்சாகவும், மூச்சேஎண்ணங்களாக வும் இருக்கின்றன. ஸ்ரீ யோகீஸ்வரர் அதிக கஷ்டப்பட்டு அவர் மூக்கில் நடக்கும் மூச்சை தமது சுவாதீனம் செய்துகொண்டனர். மூச்சை எப் பொழுது தமது சுவாதீனம் செய்துகொண்டாரோ அப்பொழுதே அந்த மூச்சியில் உதிக்கும் எண்ணங் களும் ஸ்ரீ யோகீஸ்வரருக்கு சுவாதீனமாய் அவர் பேச வேண்டுமென்று நினைத்தால் அப்பொழுது பேசவேண்டியதற்கு வேண்டும் எண்ணங்கள் மாத் திரம் உதித்து பேசுவார். பேசி முடிந்தபின் மறு படியும் ஸ்ரீ யோகீஸ்வரருக்கு எந்த எண்ணங்களும் உதிக்காமல் சும்மாய் உட்கார்ந்திருப்பார், அல்லது நின்றிருப்பார். அல்லது நடந்து கொண்டிருப்பார். அல்லது படுத்திருப்பார் அல்லது ஈஸிசேர்மேல் சுகாசனமாய் சாய்ந்திருப்பார், இவராய் பேச வேண்டுமென்று நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த

பேச்சிக்குவேண்டும். எண்ணங்கள் மாத்திரம் உதித்து பேசுவார். பேசி முடிந்ததும் மறுபடியும் யோகபலத்தினல் எதையும் நினையாமல் சும்மாய் இருப்பார்.

ஸ்ரீ யோகீஸ்வரர் மூக்கில் நடந்துகொண் டிருந்த மூச்சியின் வேகத்தை யோகாப்பியாச சாதனையினல் அடக்கி விட்டார், அதனல் அந்த மூச்சு மூக்கில் ஏறுவதற்கே சக்தியில்லாமல் இருக் குமபொழுது அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் அந்த மூச்சி யில் இருந்து எண்ணங்கள் எப்படி உதிக்கும். உதிக்கவேமாட்டா. மூச்சியில் எண்ணங்கள் உதிக் காமல் எப்பொழுது நின்றுவிடுகிறதோ அப் பொழுதே மூச்சு நடவாமல் பூர்த்தியாய் நின்று விடும். மூச்சி, எண்ணங்கள் இவ்விரண்டு எப் பொழுது இல்லாமல் போகிறதோ அப்பொழுது அந்த யோகி பம்பரம் ஆடுவதற்காக அப்பம்ப ரத்தை கயிற்றல் சுற்றி கீழே போட்டதும. அப் பம்பரம் வளைவாய் சுற்றி வளைந்து ஆடிஅதன் பிறகு நேராய் நிமிர்ந்து யாருக்கும் தெரியாமல் கிறு கிறுவென்று சுழன்று நின்று விளையாடு பம் பரம் போலவும், காற்றில்லாதயிடத்தில் விளக் கெண்ணை விளக்கு எரியும்பொழுது அந்த விளக்கு அசையாமல் நேராய் நின்று எப்படி எரிகிறதோ அதுபோலும் யோகசித்தி பெற்றவனுடைய மனம் அங்குமிங்கும் அசையால் ஒரே நிலையில் நின்று விடும்.

மனம் அசையாமல் எரியும் விளக்குபோல் எப்பொழுது நின்றுவிட்டதோ அப்பொழுதிருந்த சுகம் இப்படிப்பட்டதென்று சொல்ல எவராலும் முடியாது அந்த சுகத்தை அவரவர்களே அனுபவத் தால் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தில் இருக்கப்பட்டவர்கள் அங்குங்கு சென்று உத்யோகமோ, வியாபாரமோ அல்லது பயிர்த்தொழிலோ செய்து பொருளை சம்பாதிப்பவர்களாயிருக்கின்றார்கள். குடும்பஸ்தர்களுக்கு இவ்வளவு கஷ்டவித்தையாகிய யோகம் சித்திக்குமா? அது எப்பொழுதும் சித்திக்காது. அப்படி சித்திக்காவிட்டாலும் இந்நூல் ஆரம்பத்தில் சொல்லியிருப்பதுபோல் மூச்சை கும்பகத்தில் நிறுத்தி நாற்பது தினங்களுக்கு ஒருமுறை அரை, அரை காயத்திரியாயும், ஒவ்வொரு காயத்திரியாயும் சிறுகச்சிறுக நாளாவட்டத்தில் உயர்த்திக்கொண்டே வாருங்கள் யாருக்கும் கிடைக்கத்தகாத அற்புதமான யோகம் இந்த ஜன்மத்தில் பூர்த்தி ஆகாவிட்டாலும், ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் சிறுகச்சிறுக அபிவிருத்தியாய் ஏதோ ஓர் ஜன்மத்தில் யோகசித்திபெற்று கடைசியில் உங்கள் சொந்த வீடாகிய வெட்டவெளியில் போய் ஐக்யமாய் விடுவீர்கள். இதையே மோக்ஷ மென்று சொல்லப்படும்.

25 எண்ணங்களினுலேயே ஜன்மங்கள் உண்டாகின்றன,

ஒருவஸ்த்து வேண்டுமென்று நினைப்பதற்கும், இன்னும் சில வஸ்த்துக்கள்மேல் ஆசைவைப்பதற்கும் முதல் காரணமாயிருக்கும்வஸ்து எதுவென்றால், எண்ணங்களேயாம். இந்த எண்ணங்களையே மனதுயென்று சொல்லப்படும். எண்ணங்கள் வேறு மனது வேறல்ல, எண்ணங்களே மனதாகவும், மனதே எண்ணங்களாகவும் இருக்கிறதேயொழிய எண்ணங்களை விடமனது வேறுனதல்ல. தினந்தோறும் கணக்கில்லாத எத்தனையோ உதவியற்ற எண்ணங்களை ஸ்திரீபுருஷர்கள் நினைக்கின்றார்கள் இந்த நினைப்புகளையே எண்ணங்களென்று சொல்

லப்படும், இந்த எண்ணங்களையெல்லாம் சொல்வதற்கு சாத்தியப்படாததனால் மனதுயென்று ஒரே பெயரை வைத்தார்கள், இம்மனதில் எல்லா எண்ணங்களும் அடங்கியிருக்கின்றன,

எவனுக்காகிலும் ஒருவனுக்கு எந்த யெண்ணங்களும் உதிக்காமலிருந்தால் அப்படிப்பட்டவனுக்கு எந்த நினைப்பும், எந்த ஆசையும் உண்டாகவேமாட்டா, ஏனென்றால், எல்லா நினைப்புக்கும் எல்லா ஆசைகளுக்கும் மூலகாரணமாயிருப்பது எதுவென்றால், எண்ணங்களேயாம், அந்த எண்ணங்களை உதிக்காமல் செய்துவிட்டால் அப்படிப்பட்டவனுக்கு பிரபஞ்சத்தில் வேண்டுவது ஒன்றுமேயில்லை. ஜன்மங்கள் வருவதற்கு காரணம் எண்ணங்களே விதையாயிருக்கிறது, எவனுக்கு எண்ணங்களென்கிறவிதை இல்லாமல் போகிறதோ அவனுக்கு ஜன்மமேயில்லை. அப்படி ஜன்மமில்லாமல் போவதற்கே மோக்ஷமென்று சொல்லப்படும், மோக்ஷமென்னும் பதத்திற்கு அர்த்தமென்னவென்றால், விடுதலை விடுதலையென்றால், எல்லா ஆசாபாசங்களிலிருந்து விடுபடுவது இதைதான் மோக்ஷமென்று சொல்லப்படுமேயொழிய இதைவிட மோக்ஷம் வேறொன்றில்லை.

---

26 ரேசக பூரக கும்பகங்களின் இரஹஸ்யார்த்தம் வெளியிடுதல்

ரேசகோ ஸ்வாஸ நிஸ்வாஸ பூரக; பரிசக்ஷதே
தத்ரோத கும்பகஸ்ச்சைவ ப்ராணயம ஸ உச்யதே

உஸ்வாஸ நிஸ்வாஸ:- பிராணவாயுவை வெளியில் விடுவதும் உள்ளுக்கிழுப்பதும், ரேசக- ரேசகமெனறும். பரிசக்ஷதே சொல்லப்படும் தத்ரோத-அந்தப் பிராணவாயுவை உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் போகவிடாமல் நிறுத்துவது, கும்பக:-

கும்பகமென்று பரிசக்ஷதே-சொல்லப்படும்; ஸ்:- அது, ப்ராணுயாம:- ப்ராணுயாமமென்று, உச்யதே -சொல்லப்படும். அதாவது.

பிராணவாயுவை வெளியில் விடுவது 'ரேசக' மென்றும் உள்ளுக்கிழுப்பது 'பூரக' மென்றும் சொல் லப்படும் அந்த பிராணவாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து வெளியில் போகவிடாமல் நிறுத்துவது 'கும்பக' மென்று சொல்லப்படும். என்ருல், பிராணனை அடக்கி ஆளுவதே பிராணுயாமமென்று சொல்லப் படும்.

ரேசகமென்ருல், நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் வெளியில் விடுவது. இதற்கு உஸ்வாசமென்று சொல்லப்படும்.

பூரகமென்ருல், வெளிகாற்றை மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுப்பது. இதற்கு நிஸ்வாஸமென்று சொல்லப்படும்.

கும்பகமென்ருல், உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சை வெளியில் விடாமல் நிறுத்துவது

இந்த பிராணுயாமம் செய்யவேண்டிய முறை குருவினுல் தெரிந்துகொண்டு செய்யவேண்டும். ஆதலால், இந்த பிராணுயாமம் செய்யவேண்டு மென்று நினைக்கப்பட்டவர்களெல்லோரும் இந் நூலில் சொல்லுவதே 'குரு' வாக்காய் நினைத்து பிராணுயாமம் செய்துவந்தால் யோகசித்தியைத் தப்பாமல் அடையலாம். இந்த பிராணுயாமத் திற்கு சுலோகமும் ஸ்ரீ பகவத்கீதையும் திருஷ் டாந்தரமாய்ச் சொல்லப்போகிறேும் கேளுங்கள்.

"யதாயுதா ஸகாப்யாஸாந்நமநஸ: ஸ்த்மிரதாபவேத் வாயு வாக்காய் த்ருஷ்ட்ட நாம் ஸ்த்திரதாச ததாதா."

தினந்தோறும் காலைமாலைகளில் இதில் சொல்வதுபோல் பிராணுயாமம் செய்துவந்தால் கிரமகிரமமாய் எண்ணங்களெல்லாம் குறைந்துகொண்டே வரும். எண்ணங்கள் குறைவதனுல் பிராண, அபான, வியான, உதான, ஸமானனென்று சொல்லப்பட்ட ஐந்து பிராணவாயுக்களினுடைய வேகமெல்லாம் அடங்கிவிடும். மேற்படி பிராணவாயுவுகளினுடைய வேகமெல்லாம் அடங்கியபின் மூக்குத் துவாரங்களில் ஆடிக்கொண்டிருந்த மூச்சியி னுடைய வேகமும் நின்றுவிடும். மூச்சியின் வேகம் நின்றவுடனே கண்கள், மூக்கு, வாய், செவிகள், ஸரீரத்தின் மேலிருக்கும் தோல் இந்த ஐந்தையும் பஞ்சேத்திரியங்களென்று சொல்லப்படும். பஞ்சேந்திரியமென்ருல் ஐந்து இந்திரியங்கள். இந்த ஐந்து இந்திரியங்களினுடைய வியாபாரமெல்லாம் பிராணுயாமாப்பியாசத்திஞல் ஒழிந்துவிடும். மேற் சொல்லிய இந்திரியங்களினுடைய வியாபாரங்களெல்லாம் எப்பொழுது ஒழிந்து விடுகிறதோ அப்பொழுதே ஸமாதிநிஷ்டையில் நின்றுவிடுவார்கள். யோகாப்பியாசத்திஞல் உண்டாகும் பலன் இதுவேயென்று சுருதி சொல்லுகின்றது, இதன்றியும் ஸ்ரீ பகவத்கீதை அதியாயம் 6, சுலோகம்-4 ,42, பிரமாணம் சொல்லுகின்றேன் கேள்,

"ப்ராப்யபுண்ய க்ருதாந் லோகா நுஷித்வா ஸாஸ்வதீ ஸ்ஸமா:
ஸுசீநாம் ஸ்ரீமதாம் கேஹே யோகப்ரஷ்ட்டோபிஜாயதே
"அதவா யோகிநாமேவ குலே பவதி தீமதாம்
ஏதத்தி துர்கபதாம் லோகே ஐந்ம யதீத்ருஸம்"

யோகப்ரஷ்ட்ட:- யோகாப்பியாசம் செய்துகொண்டேயிருந்து மரணமடைந்தவன், புண்யக்ருதாந்-புண்யம் செய்தவர்கள் போகப்பட்ட லோகாந்-உலகத்திற்கு, அதாவது சொர்க்கலோகத்திற்கு, ப்ராப்ய-சென்று, ஸாஸ்வதீ ஸமாஹா-

அநேக வருஷங்கள் வரையில் அங்கு நிவசித்திருந்து சொர்க்கலோகம் புண்யம் தீர்ந்தவுடன் மறுபடியும், ஸுசீநாம்-நல்ல ஆசார முடையவர்களாயும், ஸ்ரீமதாம்-நல்ல செல்வமுடையவர்களாயும் இருக்கப்பட்ட, கேஹே-விட்டில், அபிஜாயதே-பிறப்பார்கள்; அதவா-அப்படிக்கல்லாவிடில். தீஸுதாம்-நல்ல புத்திமான்களாயிருக்கும், யோகிநாம்—ஏவ-யோகிகளினுடைய, குலே-வம்ஸத்தில், பவதி-பிறக்கின்றான், ஈத்ருஸம் ஜந்ம இப்படிப்பட்ட ஜன்மம் என்றால் யோகிகளின் வம்ஸத்தில் பிறப்பது, யத்-எதுவோ, ஏதத்+ஹி-அதுவே லோகே-இந்த உலகத்தில், துர்லபதரம்-மிகவும் துர்லபம்.

கிருஷ்ணன்:- அர்ஜுநா! யோகாப்பியாசம் செய்துக்கொண்டே இருந்து மரணமடைந்தால் அப்படிப்பட்டவன் எப்பொழுதும் நரகலோகத்திற்குப் போகமாட்டான்.

யோகாப்பியாசம் மிகவும் கஷ்டமானது பிரம்ம வித்தை. யோகத்தைப்போன்ற கஷ்டமான வித்தை இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் வேறொன்றுமில்லை

அநேக யாகங்களைச்செய்த ஒருவன் மரணமடைந்தால் அவன் புண்ணியலோகமாகிய தேவலோகத்தில் போய்ப்பிறந்து. தேவலோகத்திலுள்ள சுகத்தை அனுபவிப்பான். யோகமென்பது மிகவும் கஷ்டமான வித்தையாதலால் இப்படிப்பட்ட கஷ்டமான வித்தையை அப்யசித்துக்கொண்டிருந்த யோகியானவன் மரணமடைந்தால், முன் சொல்லிய ண்ணியலோகமாகிய தேவலோகத்தில் போய் பிறந்து அநேககாலம் தேவலோக சுகத்தை அனுபவித்துப் பிறகு அந்த தேவதா சரீரத்தை விட்டு மரணமடைந்து மறுபடியும் பூலோகத்தில்,

நல்ல ஆசாரமாயும் விசேஷ செல்வ முடையவர்களா யும் இருக்கப்பட்டவர்களின் வீட்டில் போய்ப் பிறப்பான்.

இதைவிட இன்னும் யோகத்தில் முதிர்ந்தவர்கள் எங்கு போய்ப் பிறப்பார்களென்றால், முன் சொல்லிய செல்வமுடையவர்களின் வீட்டில் போய்ப் பிறக்காமல் ஞானத்தையுடைய சித்தமா யிருக்கப்பட்ட யோகிகளின் வம்சத்தில் போய்ப் பிறப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட யோகிகளின் வீட் டில் போய்ப் பிறப்பதே மிகவும் சிரேஷ்டமானது. உலகத்தில் இப்படிப்பட்ட ஜன்மம் கிடைப்பது மிக வும் அரிது. செல்வமுடையவர்களின் வீட்டில் போய்ப் பிறந்தால் அவன் மனமானது எப்படி இருக்குமென்றால், அந்த தனத்தைக் காப்பாற்று வதிலும், இன்னும் தனம் அதிகமாய் சம்பாதிப்பதி லும் இச்சைகொண்டிருக்கும். மேற்சொல்லிய யோகிகளின் வம்சத்தில் தனம் இல்லாததால் அவன் மனம் கபடமில்லாததாயும், நிர்மலமாயும், நிச்சிந்தையாயும், என்றால், எந்த எண்ணங்களும் இல்லாமல் இருக்கும். இவ்வாறிருப்பதால் இவர் களுக்கு யோகம் சீக்கிரம் சித்திக்கும். இதற்குத் திருஷ்டாந்தம் விஷ்ணுபுராணம் சொல்லுகிறோம்.

''அந்நிஷ்ப்பந்ந ஸமாதிஸ்த்து பவ ப்ரஹ்மே பவப்திமாந்
அத்யந்நிராயதோஷேண துஷ்ய தேஹ்ய ஸ்வமாநஸே
ஜந்மாந்தரை ரஸ்யஸதோ முக்தி: பூர்வஸ்ய ஜாயதே',
''விநிஷ்ப்பந்த ஸமாதிஸ்த்து முக்திமத்ரைவஜன்மநி
ப்ராப்நோதி யோகீ யோகாக்நி தக்தகர்ம ஸநோசிராத்.

யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவனுக்கு அந்த ஜன்மத்திலேயே பிரம்மபதவி சித்திக்காவிடினும், மறுஜன்மத்தில் மறுபடியும் யோகாப்பியாசம் செய்து பிரம்ம பதவியை அடைவான், ஒருவேளை அந்த ஜன்மத்திலும் பிரம்ம பதவியை அடையா விட்டால் எந்த ஜன்மத்தில் யோகாப்பியாசமென்

னும் அக்நியினால் (நெருப்பினால்) புண்யபாவங்களென்னும் மூட்டைகளை எரித்து விடுகிறானோ அப்பொழுது மறுஜன்மத்தில் தப்பாமல் பிரம்ம பதவியை அடைவான். என்றால், மோக்ஷத்தை அடைவான். இந்த புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டையை சஞ்சித கர்மமென்று சொல்லப்படும், இன்னும் அத்யாயம்-6, சுலோகம் 45, திருஷ்டாந்தரம் சொல்லுகிறோம் கேள்.

''ப்ரயந்நா த்யதமாநஸ்து யோகீ ஸம்ஸுத்த கில்பிஷ:
அனேகஜன்ம ஸம்ஸித்த ஸ்ததோ யாதி பராங் கதிம்.''

ஓ அர்ஜுநா! அநேக ஜன்மங்களாய்த் தொடர்ந்துவரும் புண்ணியபாவங்களென்னும் கர்மங்களையெல்லாம் யோகாக்நியினால் நசிக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும் புண்ணிய பாவங்களென்னும் மூட்டைகள் நசித்தால்தான் மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடைவான் என்றால் மோக்ஷத்தை அடையவேண்டுமானால், ஸஞ்சித, பிராரப்த, ஆகாம்யமென்று சொல்லப்பட்ட மூன்று கர்மங்களும் நசிக்க வேண்டும் இவைகளெல்லாம் எந்த ஜன்மத்தில் நசித்துப்போகின்றதோ அந்த ஜன்மத்திற்கு அடுத்த ஜன்மத்தில் மோக்ஷத்தை அடைவான், இன்னும் அத்யாயம் 6 சுலோகம் 46 பிரமாணம் சொல்லுகிறோம் கேள்:-

''தபஸ்விப்யோதிகோ யோகீ ஜ்ஞாநிப்யோபி மாதாதிக:
கர்மிப்ய ஸ்ச்சாதிகோ யோகீதஸ்மாத் யோகீபவார்ஜுநா.

கிருஷ்ணன்:- ஓ அர்ஜுநா! சாஸ்திரம் வாசித்த பண்டிதர்களைக்காட்டிலும், நல்ல கர்மங்களைச் செய்தவர்களைக்காட்டிலும், ஞானிகளைக்காட்டிலும், தவம் செய்யப்பட்டவர்களைக்காட்டிலும் யோகியே சிரேஷ்டமானவனென்று எனது அபிப்பிராயம், ஆதலால், நீ யோகத்தைச் செய்யக் கடவாய்.

அர்ஜுனன்:- ஸ்வாமி! யோகி தவம் செய்பவர்களைவிட சிரேஷ்டமானவனென்று சொல்வதற்குக் காரணமென்ன? இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா தர்மங்களிலும் சிரேஷ்டமானது தவமேயென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்களல்லவா? அப்படியிருக்க, தவம் செய்பவர்களைவிட யோகியே சிரேஷ்டமானவனென்று எப்படி சொல்லலாம்?

கிருஷ்ணன்: ஆம். நீ சொல்வது வாஸ்தவமே. ஆனால் அந்த தவம எப்படிப்பட்டதென்றால், ஆகாரத்தை விட்டுச் செய்வதே தவம் என்று சொல்லப்படும். அப்படி ஆகாரத்தை விட்டு இருக்கும் சக்தி எவனுக்குண்டோ அப்படிப்பட்டவனுக்கே அந்த தவம் சித்திக்குமேயொழிய மற்றவர்களுக்குச் சித்திக்கமாட்டா. கண்கள், மூக்கு, வாய். செவிகள் என்னும் இந்திரியங்களையும், மனதையும் ஜயிப்பதே எவ்வளவோ கஷ்டமாயிருக்கிறது அப்படியிருக்க சரீரத்திற்கு முக்கிய ஆதாரமாயிருக்கும் ஆகாரத்தை நிவர்த்தி செய்வது எவ்வளவு கஷ்டம, அதை நீயே சற்று ஆலோசித்துப்பார் யோகியானவன் இப்படிப்பட்ட ஆகாரங்களை நிவர்த்தி செய்யவேண்டியதில்லை; பசியுண்டான போது தனக்கு வேண்டும் சொல்ப ஆகாரத்தை மாத்திரம் புசித்து. கண்கள் மூக்கு வாய் செவிகள் என்னும் இந்திரியங்களையும், மனதையும் யோக பலத்தினால் ஜயிப்பானேயாகில் அவனுக்கு உடனே ஞானம் சித்திக்கும்.

யோகசித்தி பெறவேண்டுமென்று எண்ணங் கொண்ட புருஷன் என்ன செய்யவேண்டுமென்றால், பிராணயாமம் செய்துவந்தால் யோகம் சித்திக்கும், மோக்ஷத்தையடைவதற்கு சரிகை, கிரிகை, யோக, ஞானமென்று நான்கு படிகளுண்டு. அதாவது அரும்பு, மலர், காய். கனி என்பவைகளேயாம

யோகாப்பியாசம் செய்யாமல் ஞானமென்பது சித்திக்கமாட்டாது, யோகம் செய்யாமலே ஞானத்தை அடையலாம் என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். அவ்வாறு சொல்வது பிசகு. யோகம் எப்படிப்பட்டதென்றால், நெருப்பைப் போன்றது. ஞானம் எப்படிப்பட்டதென்றால், நெருப்பில் உண்டாகும் ஜுவாலையைப் போன்றது. நெருப்பில்லாவிட்டால் ஜுவாலை யுண்டாகமாட்டா. ஆதலால், நெருப்பே ஜுவாலையாகவும், ஜவாலையே நெருப்பாயும் எப்படி இருக்கிறதோ, அதுபோல் யோகமே ஞானமாயும், ஞானமே யோகமாயும் இருக்கிறது. யோகமில்லாமல் ஞானம் சித்திக்கமாட்டா,

27 பிராணாயாமத்தினாலுண்டாகும் பலனைச் சொல்லுதல்

இந்தப் பிராணாயாமாப்பியாசத்திற்கு ஸ்ரீ பகவத்கீதை அத்யாயம் 6-சுலோகம் 11-12-13-14, திருஷ்டாந்தரம் சொல்லுகின்றோம் கேளுங்கள்.

ஸுசெள தேஸே ப்ரதிஷ்ட்டாப்ய ஸ்த்திர மாஸந
மாத்மநஹ.
நாத்யுச்சிரிகம் நாதிசம் சேலாஜிந குஸோத்காம்
தத்ரைகாக்ரம் மநஹ: க்ருத்வாயத சித்தேந்த்ரிய க்ரியஹ:
உபவி ஸ்யாஸநே யுஞ்ஞா த்யோக மாத்ம விஸுத்தயே.
ஸமம் காயஸிரோ க்ரீவமதாயந்நசலம ஸ்ததிரஹ:
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்ரம் ஸ்வம் திஸஸ்ச்சா நவலோகயந்
ப்ராஸாந்தாத்மா விகதபீர் ப்ரஹமசாரி வ்ரதே ஸ்த்திதஹ
மநஸ்ஸம்யமய மச்சித்தோ யுகத ஆஸீத மத்மரஹ:,

கிருஷ்ணன் :- ஓ அர்ஜுநா! யோகாப்பியாசம் எவ்வாறு செய்யவேண்டுமோ அதைச் சொல்லுகிறேன் கேள்,

எந்த சந்தடிகளும் இல்லாமல் ஏகாந்தமாயிருக்கப்பட்ட ஒரு பரிசுத்தமான சிறிய அறையில் வாஸனை வஸ்துக்களை வைத்து பளிங்கு

சாம்பிராணி தூபம் போட்டு அவ்வறையில் பசுவின் நெய் விளக்கேற்றி வைக்கவேண்டும், அதன் பிறகு மிகவும் உயரமாயும், தாழ்வாயும் இல்லாமல் ஒரு அங்குலம் உயரமுள்ள ஒரு பெரிய மணையைப் போட்டு அம்மணையின்மேல் தர்பாசனமும் அந்த தர்பாசனத்தின்மேல் மான்தோலும், அந்தமான் தோலின்மீது வெள்ளை வஸ்திரம் மடித்துப்போட்டு அதன்மேல் வடக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து தேகம் சிரசு கழுத்து முதலானதும் அசையாமலிருக்கும் படி நேராய் நிமிர்ந்து அங்குமிங்கும் திக்குகளைப் பாராமல் கண்களை மூடி உள்முகமாகவே தனது மனக்கண்ணால் மூக்கு முனையில் திருஷ்டியை நிறுத்தி பிறகு யோகாப்யாசம் செய்யவேண்டும்,

அர்ஜுநன்:- சுவாமீ! ஒரு பரிசுத்தமான அறையில் பசுவின் நெய்விளக்கேற்ற வேண்டுமென்றும், மணை மிகவும் உயரமாகவும் தாழ்வாயும் இல்லாமல் ஒரு அங்குலம் உயரமிருக்கவேண்டுமென்றும். அம்மணைமேல் தர்பாசனம், அதன்மேல் மான் தோலும், வெள்ளை வஸ்திரமும் மடித்துப்போட்டு வடக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து நேராய் நிமிர்ந்து மூக்கு முனையில் திருஷ்டியை நிறுத்தவேண்டுமென்று சொன்னீரல்லவா? இவ்வாறாக ஏன் செய்ய வேண்டும்.

கிருஷ்ணன்:- அர்ஜுநா! ஒரு பரிசுத்தமான அறையாயில்லாமலும், மணை போடாமலும் உட்கார்ந்து யோகம் செய்வானேயாகில் அப்படிப்பட்ட இடத்தில் எரும்பு. மூட்டுப்பூச்சி, சிறியசிறிய புழுக்கள் தொடையிலும், சரீரத்தின் மேலும் ஏறி கடிக்கும் அந்த சமயத்தில் யோகத்திற்கு விக்கினமுண்டாகும். அன்றியும் பூஜை அறை வாசனையாய் இராவிட்டால் அந்த அறையில் இருக்கும் கெட்ட வாசனைகள் மூக்கில் ஏறும். அவ்வாறு கெட்ட வாசனையை உள்ளுக்கிழும்பதனால் யோகத்திற்கு

விக்கினமுண்டாகும், பூஜை அறை நல்ல வாசனை யாயிருந்தால் அந்த வாசனைகள் மூக்குத் துவாரங் களின் வழியாய் உள்ளே போகும். அப்பொழுது யோகம் செய்ய மிகவும் சந்தோஷத்தை உண்டாக் கும், பசுவின் நெய் விளக்கு ஏன் ஏற்ற வேண்டு மென்றால் பசுவின் நெய் விளக்கினாலுண்டாகும் புகையானது யோகம், அல்லது பூஜை ஜபம் செய் யும் சிறிய அறையெல்லாம் நிறைந்து, அப்புகை வெளியில் போகாமல் அறைக்குள்ளாகவே தங்கி யிருக்கும். அப்போது யோகாப்பியாசியும், அல்லது பூஜை. மந்திர ஜபம் செய்பவர்களும் மூச்சை உள் ளுக்கிழுக்கும்பொழுது அந்த மூச்சுடன் கூடவே நெய் புகையும் சேர்ந்து உள்ளே போகிறது அந்த பசுவின் நெய் புகை மூக்குத் துவாரங்களின் வழி யாய் உள்ளே போவதனால், சரீரத்திற்கு நல்ல ஆரோக்யத்தை உண்டாக்கும் ஆதலால், யோகாப் பியாசம் செய்யப்பட்ட அறையிலாகிலும் சரி அல் லது, பூஜை செய்யப்பட்ட அறையிலாகிலும் சரி நெய்விளக்கேற்றி வாசனை வஸ்துக்களை வைத்து இந்நூலில் சொல்லியிருப்பதுபோல் யோகாப் பியாசம் செய்து வந்த போதிலும் சரி அல்லது மந்திரங்களை ஜபம் செய்து வந்தபோதிலும் சரி அப்படிப்பட்டவர்களின் மனதிற்கு மிகவும் உற்சா கத்தை (சந்தோஷத்தை) உண்டாக்கி அவரவர் களின் காரியசித்தியை நிறைவேறும்படி செய்விக் கும் ஆதலால், பூஜை அறையில் வாசனை வஸ்துக் கள் அவஸ்யமாய் இருந்தே தீரவேண்டும்.

மணையின்மேல் தர்பாசனம் ஏன்போடவேண்டு மென்றால், தர்பையின்மேல் தேவாமிருதம் விழுந்து மிகவும் பவித்திரமாய்விட்டபடியால், அப்படிப்பட்ட தர்பையின்மேல் உட்கார்ந்து யோகாப்பியாசமோ, அல்லது பூஜையோ. மந்திரஜபமோ செய்து வந்தால் மிகவும் நன்மை.

மான்தோல்மீது வெள்ளைவஸ்திரம் போட்டு அதன்மேல் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்வதற்குக் காரணம் எதுவோ அதை இனி சொல்லுகின்றேன் கேள். புருஷன் பூமியின்மீதாகிலும்சரி, அல்லது மணையின்மீதாகிலும் சரி உட்கார்ந்து மந்திரஜபம் செய்துவந்தால் அந்த ஜபத்தின் பலன்களை யெல்லாம், ஊசியைக்காந்தம் எவ்வாறு இழுத்துக் கொள்ளுகிறதோ அதுபோல் புருஷன் செய்யும் ஜபத்தின் பலத்தையெல்லாம் பூமி இழுத்துக் கொள்ளும். மான் தோல்மீது உட்கார்ந்து யோகாப்பியாசம் செய்தபோதிலும்சரி, அல்லது மந்திரங்களை ஜபம் செய்தபோதிலும் சரி, அந்த யோகத்தினுடையவும் மந்திரங்களினுடையவும் பலன்களையெல்லாம் பூமி இழுத்துக்கொள்ள சக்தியிராது, ஆதலால், யோகாப்பியாசிகளும் அல்லாது பூஜை செய்பவர்களும், மந்திரஜபம் செய்பவர்களும், மான்தோல்மீது உட்கார்த்து செய்துவர வேண்டும்.

மான்தோல்மீது வெள்ளைவஸ்திரம் ஏன் மடித்துப்போடவேண்டுமோ அதுவிஷயம் சொல்லுகிறேன் கேள். யோகாப்பியாசம், அல்லது பூஜை, அல்லது மந்திரஜபம் செய்யுங்காலங்களில் ஒரு வேளை அபானவாயு வரும்பட்சத்தில் அந்த அபான வாயு மான்தோல்மீது படாமலிருப்பதற்காக வெள்ளைவஸ்திரம் மடித்துப்போடவேண்டும்,

கிழக்குமுகமாய் ஏன் உட்காரவேண்டுமென்றால், ஏதாகிலும் ஓர் பலனை விரும்பி கடவுளைக் கேட்டுக்கொள்ளப் பட்டவர்களெல்லோரும் கிழக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்து கேட்டுக்கொண்டால் அது போல் மறுஜன்மத்தில் அவர்கள் கேட்டுக்கொண்ட பலன்கள் கிடைக்கும். கடவுளைப் பிரார்த்தனைசெய்து கேட்டு கொண்ட ஜன்மத்திலேயே அந்த பலன்கள் அவர்

களுக்கு கிடைக்கமாட்டா. இவ்வாறாக பிரார்த்தனை செய்வதற்கே காம்யமென்று சொல்லப்படும்.

நான் அநேக ஜன்மங்களாய் மாயா பிரபஞ்சத்தில் பிறந்துபிறந்து இறந்துகொண்டே வருகிறேன். ஆதலால், இப்படிப்பட்ட பிறப்பு இறப்புகளுக்கு என்னை ஆளாக்காமல் உன் பாதாரவிந்தத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று எண்ணப்பட்ட ஸ்திரீ, புருஷர்களெல்லோரும் வடக்குமுகமாய் உட்கார்ந்து பூஜையோ அல்லது, மந்திர ஜபமோ செய்துவரவேண்டும். இவ்வாறாக செய்வதற்கே நிஷ்க்காம்யமென்று சொல்லப்படும். ஆதலால், மோக்ஷ வீட்டை அடைவதற்காக வடக்குமுகமாய் உட்கார்ந்து ஜபம் அல்லது பூஜைகளைச் செய்யவேண்டும்.

இதன்றியும நேராய் நிமிர்ந்து மூக்கு முனையில் திருஷ்டியை நிறுத்துவதற்குக் காரணமென்னவென்றால், யோகாப்பியாசமோ அல்லது பூசையோ, ஜபமோ செய்யப்பட்டவர்களின் திருஷ்டி, தம் பக்கக்களிலுள்ள வஸ்துக்களின்மீது ஓடிக்கொண்டிருக்கும், அதனால் அவர்களுடைய மனமானது கானல் நீரைப்போல் சலித்துக்கொண்டேயிருக்கும் கண்களைமுடி மூக்குமுனையில் திருஷ்டியை நிறுத்தினல் அப்பொழுது அவர்களின் மனமானது எவ்விடமும் ஓடாமல், அசையாமல் நின்றெரியும் தீபம் போல் ஒரே நிலையில் நின்றுவிடும். இவ்வாறாக சாதனையைச்செய்து பிறகு, பிராண வாயுவை நிறுத்த வேண்டும்.

அர்ஜுனன் :- சுவாமீ! பிராணவாயுவை நிறுத்தினல் பிராணனுக்கு அபாயம் உண்டாகாதா?

கிருஷ்ணன்: செய்யவேண்டிய முறை தெரியாவிட்டால் அபாயம் உண்டாகும்.

தன்வீட்டில் இருக்கப்பட்ட மிகவும் சிறிய அறையை பூஜைவீடாய் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வறை எப்படி இருக்கவேண்டு மென்றால், இருளாயும் உத்தளவு நாலடி சதுரத் திற்குச் சதுரமாயும் இருக்கவேண்டும். இப்படிப் பட்ட அறை தம் வீட்டில் இல்லாவிட்டால், வீட்டில் எவ்விடமாகிலும் ஓரிடத்தில் இரண்டு சுவர் ஒன் றாய் சேர்ந்திருக்கும் மூலையில் உத்தளவு சதுரத் திற்குச் சதுரம் நான்கடி இருக்கும்படி சுவருடன் இன்னும் இரண்டு சுவர்களை 6-அடி உயரம் எழுப்பி சிறிதாய் வாசக்கதவும், சிறிய ஜன்னலும் வைத்து, மேல்புரம் தளமாய்ப் போடவேண்டும் இப்படிப்பட்ட அறையில் சாம்பிராணி தூபம் போட்டு வாஸனை வஸ்த்துக்களை வைத்தால் அவ் வாசனை வெளியில் செல்லாமல் அவ்வறையிலேயே தங்கியிருக்கும். அப்படிப்பட்ட அறையில் உட் கார்ந்து யோகாப்பியாசம் செய்தால் அப்போது அவர்களின் மனதிற்கு மிகவும் சந்தோஷத்தை உண்டாக்கும்.

மேற்சொல்லியதுபோல் சிறிய அறையாயிருந் தால் அந்த அறையில் எரும்பு, மூட்டுப்பூச்சி கொசுக்கள் முதலானவைகள் எதுவும் அவ்வறை யில்வந்து சேராமலிருப்பதற்காக அவ்வறைக்குள் ளும், வெளியிலும் சுண்ணும்படித்து, பூமியைப் பஞ்சாணத்தினல் மெழுகி மாக்கோலமிட்டு, பளிங்கு சாம்பிராணி தூபம்போட்டு, நல்ல வாசனை யுள்ள ஊதுவத்திகளை ஏற்றி, அவ்வாசனை வெளி யில் போகாமலிருக்கும்படி எப்பொழுதும் கதவைச் சாற்றித் தாள்போட்டு வைக்க வேண்டும். இவ் வாருக முதல் பூஜை அறையைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும், அதன் பிறகு, அவ்வறையில் உட்கார்ந்து பிராணயாமம் செய்வதற்காக தனக்

குத் தக்கபடி அகலமாயும், நீளமாயும், ஒரு அங்கு லம் உயரமாயும் இருக்கும்படி ஒரு பெரிய மணை யைச் செய்வித்து, அவ்வறைக்குள் வடக்கு முக மாய்ப் பார்க்கும்படிப் போட்டுத் தயார் செய்து வைக்க வேண்டும், பிறகு அம்மணையின்மேல் தர்பா சனமும் தர்பாசனத்தின்மேல் மான்தோலும், அத் தோலின்மீது அபானவாயு படாவண்ணம் வெள்ளை வஸ்திரமும் மடித்துப்போடவேண்டும். பிறகு, தன் குருவினுடைய படம் ஒன்றை மாத்திரம் அவ்வறை யில் வைத்து தான் பிராணயாமம் செய்வதற்காக வளர்பிறையில் ஓர் நல்ல நாளைப் பார்த்து அன்று காலையோ. அல்லது மாலையோ ஒரு பெரிய சொம் பில் ஜலம் பஞ்சபாத்திரம், உத்தரணி, தேங்காய், பழம், புஷ்பம், ஊதுவத்தி, கற்பூரம், எள், பெரிய தாம்பாளம், நெருப்புப்பெட்டி, பசுவின் நெய்தீபம் முதலானவைகளையும் தயார்செய்து அப்பூஜை அறையில் வைத்துப் பிறகு ஸ்நானம் செய்து அவ் வறைக்குள்சென்று நெய் விளக்கும் ஊதிவத்தி களையும் ஏற்றி அறையை உட்தாள் போட்டு, முன் தயார் செய்து வைத்த மணையின்மீது, வடக்கு முக மாய்ப் பார்க்கும்படி உட்கார வேண்டும். அப் போது தன் குருவினுடைய படம் தனக்கெதிரில் இருக்கவேண்டும், பிறகு அப்படத்திற்குப் புஷ்பம் தேங்காய் பழம் படத்திற்கெதிரில் வைத்து கற்பூர மேற்றி, எள்ளைத் தன் வலது கையில் வைத்து இடதுகையால் ஜலமெடுத்து எள்ளின்மேல் ஜலம் விட்டுக்கொண்டே “உடல், பொருள், ஆவி இம் மூன்றையும் குரு சுவாமிகளுக்கு அர்ப்பணம் செய்துவிட்டேன்” என்று சொல்லிக்கொண்டே எள்ளும், ஜலம் தட்டில்விட்டு படத்தைப் பார்த்துக் குப்பிட்டுக் கொண்டே,

“குருர்ப்ரஹ்ம குருர்விஷ்ணு குருர்தேவோ மஹேஸ்வர;
குருஸாக்ஷாத் பரப்ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நம:.”

என்று இந்த சுலோகம் சொல்லி முடிந்த பிறகு, "எனக்கு பிராணுயாமம் சித்தியாகும்படி அனுக்கிரஹம் செய்ய வேண்டும்" என்று மனதில் நினைத்துப் பிறகு ஃ பத்மாஸனத்திலாவது, அல்லது ※ சித்தாஸனத்திலாவது உட்கார வேண்டும்,

இவ்வாருக பத்மாசனத்திலாவது, அல்லது சித்தாசனத்திலாவது உட்கார்ந்து இடுப்பு, மார்பு, சிரசு முதலானவைகளை அசையாமல் நேராய் நிறுத்திப் பிறகு பிராணுயாமம் செய்ய வேண்டும்,

சிரசின்கீழ், கண்டத்தினிடமிருந்து மார்புவரையிலும் படிப்படியாய் நரம்புகளுடன் கூடிய ஓர் பெரிய குழாய் இருக்கிறது. நாம் மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுக்கும் மூச்சானது. அப்பெருங் குழாய்மார்க்கமாய் மார்பினிடமிருக்கும் நுரைஈரலில் போகிறது. மறுபடியும் மூச்சு வெளிவரும்பொழுது அதே குழாய் மார்க்கமாய் வெளிவருகிறது. நரம்புகளுடன் கூடியிருக்கும் பெரிய குழாயிற்குத் தொண்டையென்றும் சொல்லுவார்கள். ஈரல்குலேக்கு இத்தொண்டையானது மிகவும் முக்கிய ஆதாரமானதாயிருக்கிறது. இத்தொண்டைக்குப் பின்புறமாய் மாமிசத்துடன் சேர்ந்த மற்ெருரு சிறியகுழாய் இருக்கிறது, சாப்பிடும் சாதமும், பதார்த்தங்களும், குடிக்கும் ஜலம்

ஃ பத்மாசனமென்ருல், வலது பாதத்தை இடது தொடையின்மீதும். இடதுபாதத்தை வலது தொடையின் மீதும் வைத்து இரண்டு பாதங்களும் ஆகாயத்தைப் பார்க்கும்படி இருப்பதே பத்மாசனமென்று சொல்லப்படும் இந்நூலில் முதலில் நூலாசிரியருடைய இரண்டு பாதங்களும் ஆகாயம்பார்க்கும்படி வைத்து உட்கார்ந்திருப்பதே பத்மாசனமென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

※ சித்தாஸனமென்ருல். இடதுபாதத்தை வலது தொடையின்கீழ்வைத்து, இடதுதொடைக்கும் இடது முழங்காலுக்கும் மத்தியில் வலதுபாதத்தை உட்புரமாய் வைப்பதே சித்தாசனமென்று சொல்லப்படும்.

முதலானவைகளெல்லாம் தொண்டைக்குப் பின்புற மாயிருக்கும் சிறியகுழாயில் போய் விழுந்து அவ் விடமிருந்து தீ[illegible]ப்பைக்குள் போகிறது.

சாதம் விழுங்கும்பொழுது தொண்டைக்குப் பின்புறமாயிருக்கும் தீனிப்பைக் குழாவின்வழியாய் சாதம் செல்லும்பொழுது அந்த சாதத்திலிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு சாதங்கள் தவறி, எப்போ தாகிலும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் மூச்சு நடக்கும் தொண்டை குழாயிற்குள் செல்லும் அப்போது இருதயத்திலுருந்து வெளிவரும் மூச்சானது அந்த சாதங்களை இருதயத்திற்குள் போகவிடாமல் தடுத்துத் தன்னுடன்கூடவே அந்த சாதத்தையும் இழுத்து மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய்க் கொண்டு வந்து வெளியே தள்ளிவிடும்.

ஜலம் சாப்பிடும்பொழுதும் எப்பொழுதாகிலும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் முன்சொல்லிய காற்றுக் குழாய் வழியாய் அந்த ஜலம் தொண்டைக்குள் செல்லும் அப்போது அந்த ஜலத்தையும் இருதயத் திற்குள் போகவிடாமல் மூச்சானது தடுத்து தன் னுடன்கூடவே அந்த ஜலத்தையும் மூக்குத்துவா ரங்களின் வழியாய்க் கொண்டுவந்து வெளியே தள்ளிவிடும்.'' இவ்வாறாக மூக்கின் வழியாய் சாதமும், ஜலமும் வந்தால் புரையேறிற்றென்றும், யாரோ நினைக்கிறார்களென்று உலகத்தில் சொல் வதுண்டு.

29 வலது நாசியில் இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேகித்தல்.

பிராணயாமம் என்றால், யோகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டுமென்று நினைக்கும் ஸ்திரீ, புருஷர களெல்லோரும் என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால்,

இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் பூஜை அறையை தயார் செய்து வைத்து, அவ்வறைக்குள் சென்று பசுவின் நெய்விளக்கும் ஊதுவத்திகளையும் ஏற்றி, பளிங்கு (பால்) சாம்பிராணி தூபம்போட்டு, அவ்வறை மிகவும் வாசனையாயிருக்கும்படிச் செய்து சாம்பிராணிபுகை தணிந்தபிறகு கதவைச் சாற்றி உத்தாள் போட்டு தன் குருவின் படத்திற்கெதிரில் வடக்குமுகமாய் மான்தோல்மீது உட்கார்ந்து வலது விரல்களால் கொஞ்சம் எள் எடுத்து நான்கு விரல்களின்மேல் வைத்து இடது கையால் சொம்பி லுள்ள ஜலமு எடுத்து வலதுகையிலிருக்கும் எள் ளில் விட்டுக்கொண்டே "உடல், பொருள், ஆவி இம்மூன்றும் குருசுவாமிகளுக்கு அர்ப்பணம் செய்து விட்டேன்." என்று மனதில் நினைத்து எள்ளும் ஜலமும் தட்டில்விட்டு கையைத் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் உடல், பொருள், ஆவி (உயிர்) இம்மூன்றையும் குரு சுவாமி படத்திற்குத் தத்தம்செய்தபிறகு அவைகள் மூன்றும் உமதல்ல, எமதாகும். பிறகு, உங்களைப் பற்றியிருந்தமாயை யு'. சஞ்சிலமென்னும் கர்மங்களும் குருவினுடைய நயன தீக்ஷையால் என்றால், குருவினுடைய கண் பார்வையினால் தடுக்கப்பட்டொழியும்.

இந்தஜன்மத்தில் நீங்கள் அனுபவித்துகொண் டிருக்கும் பிராரப்தமென்னும் கர்மம் உங்கள் சரீரம் இருக்கும்வரையில் இருந்து, பிறகு இந்த சரீரத்தோடே உங்கள் பிராரப்த கர்மம் ஒழிந்துவிடும். பிறகு உங்கள் மனதில் பதிந்திருக் கும் குருவினுடைய அருளானது, இந்த ஜன்மத் தில் நீங்கள் செய்துவரும் கர்மங்களையெல்லாம் ஏற விடாமல் தடுத்துவிடும். அதனால், நீங்கள் மறு ஜன்மத்தில் மேலான பதவியை அடைவீர்கள். இதற்குப் பெரியோர்கள் சொல்லிய பிரமாணம் என்னவென்றால்,

விரிந்த சஞ்சித வினைகளன் புடனும்
விழிக்க வெந்தன விரும்பி முற்செனனம்
புரிந்த வருபுனை யுடலுட னகலும்
புந்தி சேரருள் வருவினை போக்கு
மருந்துயர்ப் பொரு ளுயிருடம் புனவே
யல்லநம்மன வரகுமிங் குனைப்போ
லிருந்த நங்குரு வடிவைநின் கருத்தி
லிழுத்து வாய்பொரு ளிதுவென மொழிந்தார்.

துஷ்டர்களாகிய சிலர் சும்மாயிருக்கும் பெரியோர்களை தூஷித்து, அவர்களின் பாவகர்மங்களைப் பங்கிட்டுக்கொள்வார்கள். அப்படிக்கில்லாமல் மற்றும் சிலர் அப்பெரியார்களைப் பூஜித்து, அவர்களுக்கு நல்ல உபசரணை செய்து அவர்களின் புண்ணியத்தைப் பங்கிட்டுக்கொள்வார்கள்.

பெரியோர்கள் இவ்வாறாக அவர்களின் புண்ணிய பாவங்களையெல்லாம் துஷ்டர்களுக்கும், நல்லவர்களுக்கும் பங்கிட்டுக் கொடுத்துப் பிறகு தர்ம ஸச்சிதானந்த என்றால், ஸத்தாயும், சித்தாயும் ஆனந்த சொரூபமாயும் இருக்கப்பட்ட பரப்ரஹ்மத்தில் போய் ஐக்கியமாய் விடுவார்கள். இதற்கு சிவானந்தபோதம் பிரமாணம் என்னவென்றால்,

பெரியோரைப் பித்தரென உலகத்தோர்கள்
பேயரென்ன விகழ்வ தென்ன பிரித்துக்கேளு
திரிவார்க ளிச்சைபடி சகத்தோர் பார்த்து
தீவினையும் நல்வினையுந் திரட்டிக் கொள்வார்
சரியாச்சென் றிருவினையு மொழித்துப் போட்டு
சச்சிதா னந்தமென்ற பதத்திற் சார்ந்து
துரியா தீதப்பொருளைப் பெற்று மந்தச்
சுயஞ்சோ தியாகயே சுகமுற்றாரே.

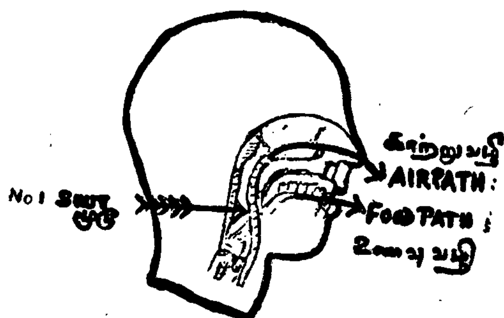
என்றிருப்பதனால் பெரியோர்களைத் தூஷித்தவர்கள் கடைத்தேறமாட்டார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு உபதேசமென்பது மிகவும் தூலதூரமாய் நிற்கும். நல்லோர்கள் உடல், பொருள், ஆவி இம்மூன்றையும் குரு சுவாமிகளுக்கு அர்ப்பணம்

செய்தபிறகு படத்திற்கெதிரில் பழமோ, அல்லது கற்கண்டுகட்டியோ வைத்து கர்ப்பூரமேற்றி இரண்டு கைகளையும் குவித்துக் கும்பிட்டுக் கொண்டே,

குருர் ப்ரஹ்ம குருர் விஷ்ணு குருர்தேவோ மஹேஸ்வரஹு
குருஸாக்ஷாத் பரப்ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீகுருவேநமஹ:

எனக்கு பிராணயாமம் சித்தியாகும்படி அனுக்கிரஹம் செய்யவேண்டும் என் மனதில் நினைத்துக் கொண்டு பிறகு மூன்று விழுங்கி ஜலம் சாப்பிட்டு ஒரு நிமிஷம் சென்றபிறகு, சரீரம் கூன்வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும் மூட வேண்டும். இவைகளை மூடியபிறகு வலதுகை மோதிரவிரல், பெருவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது இடது நாசிகளின்மேல் வைத்து இடது நாசியை மூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் ஓம் ஓம் ஓம் என்னும் பிரணவ மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக எல்லா மூச்சையும் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே வலது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஓம் ஓம் ஓம் என்னும் பிரணவ மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து, மூச்சையெல்லாம் விழுங்க வேண்டும், மூச்சை விழிங்கிய பிறகு, இன்னும் மூச்சு ஏதாகிலும் வலது நுரைஈரலில் பிடிக்கின்றதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும் மூச்சை வலது நாசியில் இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும் அப்போது ஒன்று அல்லது, இரண்டு, மூன்றங்குலமவ்வளவு நீளம் மூச்சு வலது நுரைஈரலில் சென்றாலும் செல்லும்; அல்லது செல்லாமலிருந்தாலும் இருக்கலாம். செல்லாமலிருந்தபோதிலும் மூச்சை இழுத்துப் பார்த்தே தீரவேண்டும். பிறகு இரண்டாவது முறை இழுத்த மூச்சையும் விழுங்கி மறுபடியும்

அம்மூச்சு வெளியில் வராமலிருக்கும்படி இதோ கீழே இருக்கும் சிரசினுடைய படத்தில் காற்றுப்பை



தீனிப்பை இவ்விரண்டும் ஒன்ருய்ச் சேருமிடத்தைக் காட்டியிருக்கிறது பாருங்கள். அந்த இடத்தில் தொண்டையை மூடிவிட வேண்டும். அவ்வாறு தொண்டையை மூடிய பிறகு மூச்சானது வெளியில் வராமல் உள்ளே தங்கியிருக்கும். அப்பொழுது, மூக்கின் மேல் வைத்த விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும். எடுத்தபிறகு, புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுது அந்த 1-லக்கம் புருவ மத்தியில் மனக்கண்ணுக்கு நன்ருய்க் காணப்படும். அந்த சமயத்தில் உங்கள் மனமானது எவ்விடமாகிலும் வெளியில் சென்ருல், புருவமத்தியிலிருக்கும் லக்கம் உங்களுக்குக் காணுமல், மாயமாய் மறைந்துவிடும். ஆதலால், மனதை எங்கும் வெளியில் ஓடவிடாமல் செய்து அந்த 1-லக்கத்திலேயே திருஷ்டியை நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாறு நிறுத்திய பிறகு வலது இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு துடைகளின்மீதும் வைத்துப் புருவமத்தியி

லிருக்கும் 1-லக்கத்தை மனதினுல் பார்த்துக் கொண்டே வலதுகை 1-2-3-4 5, விரல்களையும் மடித்துப் பிறகு இடதுகை சுண்டுவிரலை மடிக்க வேண்டும். மடித்தபின், மறுபடியும் வலதுகை ஐந்துவிரலையும் மடித்து, இடதுகை மோதிரவிரலை மடிக்கவேண்டும். இவ்வாருகவே வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்து விரல்களை யும் மடித்தால் அப்போது 5X5=25 (ஐயைந்து இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத் தினவனுகின்ருன் ஜாக்ரதை! ஜாக்ரதை! புருவ மத்தியில் வைத்த 1 லக்கத்தை மிகவும் கவன மாய்ப் பார்த்துக்கொண்டிருங்கள். நீங்கள் கொஞ் சம் ஏமாந்தாப்போல் இருப்பீர்களாகில் அந்த லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குக் காணுமல் மாய மாய்ப் போய்விடும். ஆதலால், புருவமத்தியிலிருக் கும் 1-லக்கத்திலேயே உங்கள் திருஷ்டியை நிறுத் துங்கள். அந்த 1-லக்கம் உங்களுக்கு இப்போது பிரயோஜனமானதல்ல. இந்த லக்கம் பிறகு வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஆதலால், பிராரம்பத்தி லேயே புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்துப் பழகிக் கொண்டேவந்தால் பிறகு உங்களுக்கு மிகவும் சுலபமாயிருக்கும்.

வலது நாசியில் மூச்சையிழுத்து 25 எண்ணும் வரையில் அம்மூச்சை நிறுத்தும்படிச் சொன்னேம். இனி அம்மூச்சை எவ்விதமாய் வெளிவிட வேண் டுமோ அதைச் சொல்லப்போகிருேம் கேளுங்கள்.

வலதுகைப் பெருவிரல், மோதிரவிரல்களை வலது இடது நாசிகளின் மேல் வைத்து வலது நாசியை மூடி, இடது நாசி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை 'ஓம்' என்னும் மந் திரத்துடன் வெளியில்விட்டு விட்ட அவ்வளவு மூச்சைமாத்திரமே மறுபடியும் 'ஓம்' என்னும் மந்தி ரத்துடன் இடதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து, இடது

நாசியை மூடி. வலது நாசியைத் திறந்து வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள் ளுக்கிழுத்து வலது நாசியை மூடி இவ்வாறாக மூச் சின் வேகம் அடங்கும்வரையில் சுமார், ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகைகளை விரல்களால் மாற்றிமாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடி யும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சியின் வேகம் அடங்கிய பின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும்.

அப்போது மூச்சானது மோவாய்க்கட்டை வரை யில் வெளியில் வந்துகொண்டும் உள்ளே ஏறிக் கொண்டுமாயிருக்கும். அந்தசமயத்தில் வியர்க்கும். அந்த வியர்வையை துடைக்காமல் மறுபடியும் சரீரத்தில் ஊறும்படி கைகளால் நன்றாய்த் தேய்த்துவிட்டுப் பிறகு, 'சின்முத்திரை' யைவிரல் களால் பிடித்து எந்த மந்திரங்களையும் ஜபிக்காமல் பிராணயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள் வதற்காக பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கவும் சின்முத்திரையை விரல் களால் பிடித்து சும்மா உட்கார்ந்திருப்பதே ❋ நிஷ்டையென்று சொல்லப்படும்.

❋ நிஷ்டையென்றால் எந்த தேவதா தியானமும் ஈஸ்வர தியானமும், பஞ்சாக்ஷரீ, அஷ்டாக்ஷரீ, ஷடாக்ஷரீ ஸ்ரீராமமந்திரம் முதலாகிய மந்திரங்களும், ஜபமாலையைக் கையில் பிடித்து ஜபம் செய்யும் மந்திரங்களை ஜபம்செய்யா மலும், மனதிற்கு எந்த வேலையும் கொடாமலும் சும்மா உட்கார்ந்திருப்பதே நிஷ்டையென்று சொல்லப்படும் இவ்வாறாக சும்மா உட்காட்ப்திருப்பதே மௌனமென்றும். சமாதியென்றும் சொல்லப்படும். இப்படிப்பட்ட மௌன சமாதி யோகாப்பியாசத்தினால் சித்திக்குமேயொழிய மற்ற எவைகளாலும் சித்திக்கவேமாட்டா.



நிஷ்டையில் நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் சமயத்தில் உங்கள் மனமானது சும்மாயிராமல் வெளி வியவாகாரங்களில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், அந்த சமயத்தில் மூச்சானது நாசிக்குள் போகும்பொழுது அந்த மூச்சுடன் கூடவே 'ஸோ' என்னும் மந்திரத்தைச் சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து. மறுபடியும் மூச்சு வெளிவரும் பொழுது அந்த மூச்சுடன்கூடவே 'ஹம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சேர்த்து வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறுக முன் சொல்லிய 'ஸோஹம்' என்னும் இரண்டு மந்திரங்களையும் மூச்சுடன் சேர்த்து ஜபம் செய்துவந்தால் உங்கள் மனமானது வெளி வியவகாரங்களில் ஓடாமல் மேற்சொல்லிய மந்திரத்திலேயே கட்டுப்பட்டிருக்கும். ஒருவேளை, சிலசமயங்களில் மந்திரம் ஜபம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது இருந்தாற் போலிருந்து உங்கள் மனம் வெளியில் ஓடும். அச்சமயத்தில் மறுபடியும் அம்மனத்தைக்கொண்டு வந்து மந்திரம் ஜபம் செய்யும்படிச் செய்விக்க

வேண்டும். இதை நீங்கள் அப்பியாசம் செய்து பாருங்கள், அப்போது இதன் அனுபவம் உங்களுக்குப் பிரத்தியக்ஷ திருஷ்டாந்தமாய் தெரிய வரும்.



ஸோ ஹம் மந்திரம் ஜபம் செய்வது

மூக்குத்துவாரங்களில் நடக்கும் மூச்சானது எப்படிப்பட்டதென்றால், சர்ப்பத்தைப்போன்றதாயிருக்கின்றது. சர்ப்பமானது படத்தைவிரித்து 'புஸ்! புஸ்' என்று எப்படிச் சீறுகின்றதோ அது போல் மூக்குத்துவாரங்களில் நடத்துகொண்டிருக்

கும் மூச்சு என்னும் சர்ப்பமும், 'புஸ்!புஸ்' என்று சீறி நடந்து கொண்டேயிருக்கும் ஆதலால், மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து சிலநேரம் நிறுத்திப்பிறகு மூச்சையெல்லாம மெதுவாய் வெளியே விட்டு விட்டால் அப்போது அந்த மூச்சின் பலம் குறையமாட்டாது. உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சையெல்லாம் வெளியேவிடாமல் மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில் விட்டுப் பிறகு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே அதே நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து மற்ருெரு நாசியில் மறுபடியும் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் அதே நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கும் வரையில் இவ்வாருக மோவாய்க்கட்டை வரையில் மூச்சை விட்டுக் கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமேயிருந்தால் அப்போது அம்மூச்சுக்கு மிகவும் கோபமுண்டாய் தத்தளித்து. சரீரமெல்லாம் வியர்க்கும்படிச் செய்விக்கும். இந்த ரகஸ்யம் தெரியாதசிலர் என்னசெய்வார்களென்ருல் மூச்சை வெளிவிடாமல் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிறுத்திப்பிறகு மூச்சையெல்லாம் மெதுவாய் வெளியில் விட்டுவிடுவார்கள் இவ்வாருக எல்லா மூச்சையும் ஒரே முறையாய் வெளியில் விட்டு விடுவதனல் அந்த மூச்சின் பலமும், வேகமும் குறையாமல் எப்போதும் போலிருக்கும். இவ்வாருக மூச்சையெல்லாம் விட்டு விடாமல் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து இதுபோல் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும் வரையில் செய்து அப்போது அம்மூச்சின் பலமெல்லாம் ஒடுங்கி கடைசியில் எப்படி ஆய்விடுமென்ருல்,

பாம்பாட்டியானவன் புது சர்ப்பத்தைப்பிடித்து பெட்டியில் வைத்து ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும்

கொண்டுபோய் பெட்டியின் மேல்மூடியைத் திறப்பான். அப்போது சர்ப்பமானது ஒருமுழம் மேல் கிளம்பி 'புஸ்!புஸ்' என்று சீறி விளையாடும் இது போல் அநேக வீடுகளுக்குக் கொண்டுபோய்ப் பல தடவைகளில் மேல்மூடியைத் திறந்து ஆட்டிக் காட்டுவதனுல் அந்த சர்ப்பத்தின் பலமெல்லாம் இரண்டு தினத்திற்குள் குறைந்து விடும் பிறகு, மூன்ருவது நாளில் மேல் மூடியைத் திறக்கும் பொழுது முன்போல் முழம் உயரம் கிளம்பாமல் ஜாணயவு உயரம் மாத்திரமே கிளம்பி படத்தை விரித்துக் காட்டும். அச்சமயத்தில் 'புஸ்?புஸ்' என்று சீறி விளையாடாமல் சும்மாய்ப் படத்தை மாத்திரம் விரித்துக் காட்டும் இது போல அநேக வீடுகளில் காட்டி வருவதனுல் அதன் பலம் இன்னும் குறைந்து விடும். அதன்பிறகு மறுநாள் மேல் மூடியைத் திறக்கும்பொழுது முன் கிளம்பிய ஜாணளவு உயரமும் கிளம்ப ஸக்தியில்லாமல் மூன்று விரல்களவ்வளவு படத்தை மாத்திரமே விரித்துப் பெட்டியிலேயேபடுத்துக் கொண்டிருக்கும் அப்போது பாம்பாட்டியானவன் பாம்மைத் தன் விரல்களால் குத்துகின்ருன். விரல்களால் குத்தியவுடன் அப்பாம்பானது தலையைத்தூக்கி படத்தை விரித்து உடனே பெட்டிக்குள் படுத்துக்கொள்ளும். அப்போது பாம்பாட்டியானவன் அப்பாம்பை எடுத்துக் கீழே போடுகிருன். அச்சமயத்தில் பாம்பானது எங்கும் ஓடாமல் சுருணையாய்ச் சுற்றிக் கொண்டு இருந்தயிடத்திலேயே இருக்கும். இதற்குப்பாம்பாட்டி சித்தர் பாடல் பிரமாணம்.

வளைபுகும்போதே தலைவாங்கும் பாம்பே
மண்டல மிட்டுடல்வளை வண்ணப்பாம்பே
தலைக்கஞ்சி நின்றிடும் சத்தியப்பாம்பே
தனையெடுத்தே விளையாடுபாம்பே

ஆதிசேடனுகினு மெம் மங்கையினுலே
ஆட்டிவிடுவோ மெங்களாக்கினைக்குள்ளே
நீதியோ டடங்கியே நின்றிடச்செய்வோம்
நின்றநிலைதவரும லாடுபாம்பே

நமது மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் ஏறிக் கொண்டும் இறங்கிக்கொண்டுமாயிருக்கும் மூச்சானது மேற்சொல்லிய பாம்பைப் போன்றதென்றே அறிக. ஆதலால், மூச்சு என்னும் பாம்பை அடக்கி ஆட்டிக்கொண்டு வரப்பட்டவனே யோகியாவான்.

ஆதலால் பிராணுயாமம் செய்யப்பட்ட புருஷன் மூச்சு என்னும் பாம்பின் வேகத்தை தினந்தோறும் மோவாய்க்கட்டை வரையில் வெளியில் விட்டும் மறுபடியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்துமாய் மூச்சின் வேகத்தை அடக்கிவந்தால் அப்போது அந்த மூச்சின் வேகமெல்லாம் அடங்கி விடும், தினந்தோறும் ஒவ்வொருவரும் அநேக எண்ணங்களை எண்ணுகிருர்கள். இந்த எண்ணங் களுக்கே மனது யென்று சொல்லப்படும். இந்த எண்ணங்கள் எங்கிருந்து பிறக்கிறதென்ருல் மூச்சி யில் இருந்து பிறக்கிறது. ஆதலால், மூச்சியின் வேகத்தை யோகத்திஞல் கொன்றுவிட்டால் எண் ணங்கள்யெல்லாம் நாசமாகும். எண்ணங்களெல் லாம் நாசமாஞல் அப்பொழுது மனம் இறந்ததாகும். மனம் இறந்தால் தானே பிரம்மமாகிருன். மனதை வெளி வியவகாரங்களில் ஓடவிடாமல் செய்ய யோகம் ஒன்றிற்கே அதிகாரமுண்டே யொழிய மற்ற எந்த மந்திரங்களிஞலும், பூஜை களிஞலும் மனதை வெளி வியவகாரங்களில் ஓட விடாமல் செய்விக்கச் சக்தியிராது. இதற்குத் திரு மந்திரம் பிரமாணம் சொல்லுகின்ருேம் கேளுங்கள்.

ஏற்றியிறக்கி யிருநாலும் பூரித்துக்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக் கறிவாறில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே
ஆரிய னல்லன் குதிரை யிரண்டுள
வீசிப் பிடிக்கும் விரகறிவா ரில்லை
கூறியநாதன் குருவி னருள்பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படுந்தானே

ஏற்றியிறக்கி—மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் ஏறிக்கொண்டும் இறங்கிக்கொண்டுமாயிருக்கும் மூச்சை, இருகாலும் பூரித்து இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து, காற்றைப் பிடிக்குங்-சிலதுநேரம் நிறுத்தும், கணக்கறிவாரில்லை—கணக்கு அறிந்தவர்களில்லை, காற்றைப் பிடிக்குங்-மூச்சை நிறுத்தும், கணக்கறிவாளர்க்கு வழி தெரிந்தவர்களுக்கு, கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே-எமபாதையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள சக்தியுண்டாகுமே.

அதாவது, மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் ஏறிக்கொண்டும் இறங்கிக்கொண்டுமாயிருக்கும் மூச்சை, இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து சிலநேரம் நிறுத்தும் கணக்கு அறிந்தவர்களில்லை. மூச்சை நிறுத்தும் வழி தெரிந்தவர்களுக்கு, எமபாதையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள சக்தியுண்டு.

ஆரியனல்லன்-ஆதியிலிருந்து மிகவும் மேன்மைப்பொருந்திய, குதிரை யிரண்டுள இடைகலை பிங்கலையென்னும் இரண்டு மூச்சுகளையும், வீசிப் பிடிக்கும்-சூக்ஷுமமாய் நிறுத்த, விரகறிவாரில்லை மார்க்க மறிந்வர்களில்லை. கூறியநாதன் குருவி னருள் பெற்றால்.-மெய்ப்பொருளைத் தெரிவிக்கும்

காரணகுருவின் அனுக்கிரகத்தினுல், வாரிப்பிடிக்க வசப்படுந்தானே—மூச்சு என்னும் குதிரையின் வேகம் தனக்குத்தாஞய் அடங்குந்தானே-

அதாவது ஆதியிலிருந்து மிகவும் மேன்மைப் பொருந்திய இடகலை பிங்கலையென்னும் இரண்டு மூச்சுகளையும் சூக்ஷுமமாய் நிறுத்த மார்க்கமறிந்தவர்களில்லை. மெய்ப்பொருளைத் தெரிவிக்கும் காரணகுருவின் அனுக்கிரகத்தினுல், மூச்சு என்னும் குதிரையின் வேகம் தனக்குத் தாஞய் வசம்படுந் தானே,

பிராணுயாமம் அனுபவத்தையெல்லாம் முன்னுள்ள பெரியோர்கள் பாடல்களாய்ப் பாடிவிட்டுச் சென்ருர்கள். அந்த பாடல்களின் தாத்பர்யமும், அதன் அனுபவமும் இந்நூலில் சொல்லிக் கொண்டே வருகிருேம், இந்நூலில் நூலாசிரியர் சொல்வதுபோல் பிராணுயாமம் செய்துவருவீர்களாகில் உங்களுக்கு பிராணுயாமமென்கிற யோகம் சித்திக்கும்,

30 இடது நாசியில் இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியில், 25 எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணுயாமம் செய்து முடித்து, பத்து நிமிஷங்கள் நிஷ்டையிலிருந்து முடிந்தபின் கண்களைத் திறந்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு ஒரு நிமிஷம் சென்றபிறகு சரீரம் கூன் வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும் மூடவேண்டும், இவைகளை மூடியபிறகு, வலது கைப்பெருவிரல் மோதிரவிரல்களை வலது, இடது நாசிகளின் மேல்வைத்து வலது நாசியைமூடி இடது நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் 'ஓம் ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், என்னும் பிரணவ

மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக எல்லா மூச்சையும் வெளியில்விட்டு. மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே இடது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், ஓம்,' என்னும் பிரணவ மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து அந்த மூச்சையெல்லாம் விழுங்கவேண்டும். மூச்சை விழுங்கியபின், இன்னும் மூச்சு ஏதாகிலும் இடது நுரைஈரலில் பிடிக்கிறதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும் மூச்சை இடது நாசியில் இழுத்துப்பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுது ஒன்று, அல்லது இரண்டு, மூன்றங்குலமவ்வளவு நீளம் மூச்சு இடது நுரைஈரலில் சென்றாலும் செல்லும்; அல்லது செல்லாமலிருந்தாலும் இருக்கலாம். செல்லாமலிருந்தபோதிலும் மூச்சை இழுத்துப் பார்த்தே தீரவேண்டும், பிறகு அம்மூச்சையும் விழுங்கி மறுபடியும் அம்மூச்சுவெளி வராமலிருக்கும்படி கண்டத்திடம் மூடிவிடவேண்டும். பிறகு மூக்கின்மேல் வைத்திருந்த விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும் விரல்களை எடுத்தபிறகு, புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பிறகு,

வலது, இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தொடைகளின் மேல் வைத்துப் புருவமத்தியிலிருக்கும் 1-லக்கத்தை மனதினால் பார்த்துக்கொண்டே வலதுகை 1-2-3-4-5, விரல்களையும் மடித்துப் பிறகு இடதுகை சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். சுண்டு விரலை மடக்கியபின் மறுபடியும் வலது கை ஐந்து விரலையும் மடித்து, இடதுகை மோதிரவிரலை மடக்கவேண்டும். இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்போது 5X5=25, (ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்

தியபிறகு மறுபடியும் அம்மூச்சை எவ்விதமாய் வெளியிடவேண்டுமோ இனி அதைச் சொல்லு கிறோம் கேளுங்கள்.

வலதுகை மோதிரவிரலால் இடது நாசியை மூடி, வலது மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுந்து வலது நாசியைமூடி இடது நாசியைத் திறந்து இடது மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு. விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியைமூடி இவ்வாறக மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசி கைகளை விரல்களால் மாற்றிமாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக் கிழுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து பிறகு. மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிடவேண்டும். அப்போது மூச் சானது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில்வந்து கொண்டும். மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டுமாயிருக்கும் அந்த சமயத்தில் வியர்வை அதிகமுண்டாகும். வியர்வை மறுபடி யும் சரீரத்திலேயே ஊறும்படி கைகளால் தேய்த்து விட்டுப் பிறகு சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையி லிருக்க வேண்டும், நிஷ்டையிலிருந்து முடிந்த பிறகு உடனே மறுபடியும் இரண்டு நாசிகளிலும் பிராணயாமம் செய்ய வேண்டும்,

31 வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் இருபத்தைந்து எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

கன்னுன் உலேக்களத்தில் இரண்டு தோல் துருத்திகளை வைத்து அந்த இரண்டு துருத்திகளையு இரண்டு கைவிரல்களிலும் கோர்த்துக் கொண்டு, அந்த துருத்திகளை எப்படி மாற்றி மாற்றி உலேக்களத்தை ஊதுகின்ருனே அது போல், இருதயத்தில் வலது இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் மாற்றி மாற்றி வெளியில் விட்டுவிட்டு இரண்டு நுரைஈரலில்யிருக்கும் மூச்சியெல்லாம் வெளிவந்த பிறகு மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்க வேண்டும்.

வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும் செய்யும் பொழுது மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டதுபோல் இப்பொழுதும் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு ஒரு நிமிஷம் சென்றபிறகு சரீரம் கூன்வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும்மூட வேண்டும்- இவைகளை மூடிய பிறகு ,வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது இடது நாசிகளின்மேல் வைத்து இடது நாசியைமூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சில் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியின் வழியாய் வெளியில் விட்டுப் பிறகு, வலது நாசியை மூடி இடது நாசியைத் திறந்து இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சியில் இடது மோவாய்க் கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியின் வழியாய் வெளியில் விட்டுப் பிறகு. இடது நாசியை மூடி வலது நாசியைத் திறந்து மறுபடியும்

மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில்விட்டு இவ்விதமாய் வலது, இடது நுரைஈரலிலும் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு தூரம் வரையில் மாத்திரம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுக்கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்ச மாயிருக்கும்பொழுது அந்த மூச்சை வலது நாசியில் விட்டு விட்டுப் பிறகு, அதன் தொடர்ச்சியாகவே முன் வெளியில் விட்டுவந்த அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்துப் பிறகு வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியைத் திறந்து வலது நாசியில் இழுத்த அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் இழுத்து, பிறகு இடது நாசியை மூடி, வலது நாசியைத் திறந்து இடது நாசியில் இழுத்த அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் இழுத்து இவ்விதமாய் வலது. இடது இரண்டு நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு பிடிக்கின்றதோ அவ்வளவு மூச்சையும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் இன்னொரு முறை வலது இடது இரண்டு நாசிகளில் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது ஒன்று அல்லது, இரண்டு மூன்றங்குலமவ்வளவு நீளம் மூச்சு வலது இடது நாசிகளில் செல்லும் செல்லாமல் இருந்தாலும் யிருக்கலாம். ஆனல் மூச்சை இழுத்தே தீரவேண்டும். அம்மூச்சையும் விழுங்கி முன்போல் கண்டத்தினிடம் மூடிவிட வேண்டும், பிறகு மூச்சானது வலது, இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் நிறைந்திருக்கும். அப்பொழுது மூக்கின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்து

விட்டு முன்போல் புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தின்மேல் திருஷ்டியை நிறுத்தி 25 எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும், ..6- எண்ணி முடிந்தபின்,

வலதுகைப் பெருவிரல், மோதிர விரல்களை வலது இடது நாசிகளின் மேல் வைத்து வலது நாசியைமூடி, இடது நாசி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந் திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந் திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியைத் திறந்து வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்டு அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறு படியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசி யில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி. இவ் வாறாக மூச்சின்வேகம்அடங்கும் வரையில் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகைகளை விரல் களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக் கொண் டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமா யிருந்து பிறகு, மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் நாசி கைகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்து விடவேண்டும், அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில்வந்து கொண்டும். மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டுமா யிருக்கும். அந்த சமயத்தில் சரீரமெல்லாம் வியர்க் கும். அந்த வியர்வையை வேஷ்டியால் துடைக்கா மல் மறுபடியும் சரீரத்திலேயே ஊறும்படி கை களால் நன்ருய்த் தேய்த்துவிட வேண்டும், வலது நாசியில் செய்யும்பொழுதும், இடது நாசியில் செய் யும்பொழுதும், வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும்

செய்யும் பொழுதும் வியர்வை வந்துகொண்டே யிருக்கும்,

இந்த வியர்வை சாதாரணமாய் உண்டாகும் வியர்வையைப் போல் எண்ணவேண்டாம், இது: யோக பலத்தினால் சரீரத்திற்குள்ளிருந்து மயிர்கள் இருக்கும் சந்துகளின் வழியாய் வெளிவந்த வியர்வை ஆதலால், அந்த வியர்வையை சரீரத்தி லேயே மறுபடியும் ஊறும்படி தைலம்போல் தேய்த்துவிட்டால் சரீரத்திற்கு மிகவும் பலமுண் டாகும். பிராணாயாமம் செய்யும் போதெல்லாம் காற்றுச் செல்லாத சிறிய அறையில் உட்கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்துவந்தால் சரீரத்தில் வியர்வை அதிகமுண்டாகும்.

சரீரத்தின்மேல் காற்றுப்படுமிடத்தில் உட் கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் வியர்வை அதிகமுண்டாகமாட்டாது. ஒடுக்கமாய் இருக்கப் பட்ட இடத்தில்தான் வியர்வை அதிகமாய் உண் டாகும், வியர்வை யெல்லாம் தேய்த்து முடிந்த பிறகு பிராணாயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக ஒவ்வொருமுறையும், இந்நூலா சிரியர் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்துக் காட்டியதுபோல், நீங்களும் சின்முத்திரையை விரல்களில் பிடித்து உட்கார்ந்து பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும்.

ஐயா! இந்தப் பிராணாயாமம் தினந்தோறும் காலை 4-மணி முதல், 6-மணிக்குள் இதன் மத்தி யில் எப்போதாகிலும் செய்து முடித்துப்பிறகு எழுந் திருந்து பூஜை அறையை விட்டு வெளியில் வர வேண்டும். முதல் வலது நாசியிலும், பிறகு இடது நாசியிலும், அதன் பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசி களிலும் செய்து முடித்தால் இம்மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு பிராணாயாமமாகின்றது. மறுபடியும் மாலையில்

பிராணுயாமம் எவ்வாறு செய்யவேண்டுமோ சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

மாலை 6-மணி முதல் இரவு 8-மணிக்குள் இதன் மத்தியில் எப்போதாகிலும் நீங்கள் பிராணுயாமம் செய்யலாம். மாலையில் செய்யும்பொழுது காலையில் செய்தது போல் செய்யாமல் 'ரிவர்ஸாய்' (Reverse) அதாவது, மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

மாலையில் பூஜை அறைக்குள் சென்று நெய் விளக்கும், ஊதுவத்திகளையும் ஏற்றிப் பிறகு கதவைச் சாற்றி உட்தாள் போட்டு ஆசனத்தின்மேல் உட்கார்ந்து தமது குருவின் படத்திற்கெதிரில் கற்பூரமேற்றி முன் சொல்லியதுபோல் குருஸ்துதி செய்து முடிந்தபின். மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு ஒரு நிமிஷம் சென்றபிறகு வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியின் வழியாய் ஓம் ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் எல்லா மூச்சையும் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே ஓம் ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை இடது நாசியின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன்னொரு முறை மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கிய பின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு, புருவ மத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தின் மேல் திருஷ்டியை நிறுத்தி இதுவரையில் விரல்களால், 25-எண்ணியதுபோல் இப்பொழுதும் விரல்களால், 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும், பிறகு மூச்சை வெளியில் விடும்பொழுது இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியில் வலது மோவாய்க் கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, பிறகு வெளியில் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே

மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து, வலது நாசியை மூடி பிறகு, முன் விட்டதுபோல் இடது நாசியிலும் விட்டு, இவ்வாறாக மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் இரண்டு நாசிகளையும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றிவிட வேண்டும். இவ்வாறாக மூச்சின் வேகத்தை ஆற்றியபிறகு நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் காலையில் பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது, முதல் வலது நாசியிலும், பிறகு இடது நாசியிலும். அதன் பிறகு வலது இடது நாசிகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும், பிறகு வலது நாசியிலும், அதன் பிறகு இடது வலது நாசிகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

---

32 ஸ்ரீ ஆதி சங்கராசாரியார் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்துக் காட்டிய ரஹஸ்யம் வெளியிடுதல்

செத்துப் பிறக்கக் கொடாதெங்கள் முத்திரை
செம்பிற் செறிக்கப்படாதெங்கள் முத்திரை
யத்தத்தி லுத்திர மாமெங்கள் முத்திரை
யாலின்கீழ் நால்வர்க் கரன்சொன்ன முத்திரை .(க)

எண்ணி விலைக்கிட் டிடாதெங்கள் முத்திரை
யெண்ணுவா ரெண்ணங் கடந்திட்ட முத்திரை
பண்ணி யழிக்கப் படாதெங்கள் முத்திரை
பார்ப்பரப் பார்க்கும் பரஞான முத்திரை (உ)

வெண்ணூலிற் கோவைப் படாதெங்கள் முத்திரை
வேதமா நூலின் விளைகின்ற முத்திரை
பெண்ணுணலாத பெருமான்றன் முத்திரை
பேசற் கரிய பெரியோன்றன் முத்திரை

குன்றாத மூவுருவாய் அருவாய் ஞானக்
கொழுந்தாகி யறுசமயக் கூத்து மாடி
நின்றுயே * மாயையென்னும் திரையை நீக்கி
நின்னைபா ரறியவல்லார் நினைப்போர் நெஞ்சம் (ச)

மன்றாக வின்பக்கூத்தாட வல்ல
மணியேயென் கண்ணேமா மருந்தே நால்வர்க்
கன்றாலின் கீழிருந்து மோனஞான
மமைத்த 'சின்முத்திரை' க்கடலே யமரரேயே. (ரு)

ஸனகர் ஸனந்தனர், ஸனாதனர், ஸனத்குமாரர்களாகிய இந்நால்வரும் பிரமதேவருடைய குமாரர்கள், பரமசிவனே ஞானாசாரியராய் வந்து ஞானோபதேசம் செய்ய வேண்டுமென்று எண்ணி இந்நால்வரும் கல்லால விருக்ஷத்தின்கீழ் வடக்கு திசையை பார்த்து உட்கார்ந்து அநேக காலம் தவம் செய்து வந்தார்கள். இவ்வாறாக தவம் செய்து வரும் நால்வரின் மீதும் ஈஸ்வரருக்குக் கருணை யுண்டாய்ப் பிறகு தாம் ஸ்ரீ 'சங்கராச்சாரி' யராய் மானிடச் சட்டையைத் தரித்து, கல்லால விருக்ஷத்தின் கீழிருந்து தவம் செய்யப்பட்ட நால்வர்களுக்கெதிரில் வந்து தக்ஷணாமுகம் அதாவது தெற்கு

---

* மாயை யென்னும் திரையாதெனில் பசி பதி, பாசம் என்பதேயாம். 'பசு' என்றால், ஜீவாத்ம சொரூபமா யிருக்கப்பட்ட மனிதர்கள். 'பதி, என்றால், பரமாத்மாவாகிய கடவுள், 'பாச' மென்றால்' ஜீவாத்மசொரூபமாயிருக்கப்பட்ட மனிதர்களுக்கும், பதி என்று சொல்லப்பட்ட கடவுளுக்கும் மத்தியில் அநேகவிதமாகிய ஆபாசங்களென்னும் திரையானது மூடப்பட்டிருக்கின்றது இந்த ஆபாசங்களென்னும் திரைக்கே 'மாயை' யென்று சொல்லப்படும் ஆதலால் யாரொருவர் இந்த ஆசா பாசங்களாகிய மாயையென்னும் திரையை நீக்கி விடுகிறார்களோ அப்பொழுது அவர்களின் ஆத்மாவானது மிகவும் பரிசுத்தமாய்விடுகிறது அதன் பிறகு அந்த ஆத்மா பரமாத்மாவில் போய் கலந்து விடும். அவ்வாறாக கலந்து விடுவதே மோக்ஷமென்று சொல்லப்படும்.

முகம் பார்த்தாப்போல் வெகு நேரம் வரையில் நின்று கொண்டேயிருந்தார்.



அப்பொழுது அவர்கள் கண்களை விழித்துப் பாராமல் தவத்திலேயே இருந்தார்கள். இவ்வாறாக இருக்கும்பொழுது, அவர்களின் தவத்தை ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியர் சற்று அசைத்தனர். ஸ்ரீ சங்கரர் அவர்களின் தவத்தை அசைத்தவுடன் நால்வரும் திடுக்கிட்டு கண்களை விழித்துப் பார்த்தவுடன், தம் எதிரில் ஸ்ரீ சங்கரர் நின்றிருப்பதைக் கண்டு மிகவும் ஆனந்தக்கடலில் மூழ்கி நால்வரும் எழுந்து நின்று ஸ்ரீ சங்கரரை நமஸ்கரித்து, அநேக விதங்களாய்த் துதி செய்து, பிறகு ஸ்ரீ சங்கரரை ஆசனத்தின் மீதெழுந்தருளச் செய்து, நால்வரும் வேத ஸாஸ்திரமடங்கிய ஓலையோடு புத்தகங்களைக் கையில் பிடித்து ஸ்ரீ சங்கரரைக் கேள்வி கேழ்க்க ஆரம்பித்தார்கள். நால்வரும் கேட்ட கேள்விக்கு ஸ்ரீ சங்கரர் பதில் அளித்தனர். பதில் அளித்ததற்கு கேள்வியைக் கேட்டார்கள். அக்கேள்விக்கும் விடை கொடுத்தனர். விடை கொடுத்த விஷயங்களுக்கு மறுபடியும் பதில் சொல்லும்படி கேட்டார்கள். அதற்கும் பதில் சொல்லினர் பதில் சொன்ன விஷயங்களுக்கு மறுபடியும் கேள்வியைக் கேட்டார்கள்.

ஸ்ரீ சங்கரர் பின்வருமாறு தமக்குள் தாம் ஆலோசிக்கின்றார். "இந்நால்வரும் ஞானோபதேசம் பெறுவதற்காக என்னைக்குறித்துத் தவம் செய்தார்கள். அப்படியிருக்க அவர்கள் நினைத்த நினைவை மறந்து இப்பொழுது எதற்கும் பிரயோஜன மற்ற விருதா கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இக் கேள்விகளுக் கெல்லாம் பதிலளித்துக் கொண்டே செல்லும் பக்ஷத்தில் அக்கேள்விகளுக்கு முடிவேயிராது" என்று ஸ்ரீ சங்கர் ஆலோசித்து உடனே கண்களை மூடி 'சின்முத்திரையை' யை இரண்டு கைகளின் விரல்களால் பிடித்துக்காட்டிக் கண்களை மூடி மௌன சமாதியில் நின்றுவிட்டார்,

சுண்டு விரல், மோதிர விரல், நடு விரல், இம் மூன்று விரல்களையும் ஸ்ரீ சங்கரர் நீட்டிக்காட்டி ஆள்காட்டும் விரலைப் பெருவிரல் அங்குஷ்ட்ட கோட்டில் சேர்த்திருக்கின்றார். நீட்டிக்காட்டிய சுண்டு விரல் குறி, கண்களுக்குக் காணப்படும் தூல சரீரம்; மோதிரவிரல் குறி, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் மனம் புத்தி, சித்த, அஹங்காரம், இன்னுன்கும் சூக்ஷுமசரீரம்; நடுவிரல் குறி, புண்ணியபாபங்களென்று சொல்லப்பட்ட இருவினைகள். இந்த இருவினைகளே காரண சரீரம், ஆதலால், தூல சூக்ஷும காரணமென்னும் மூன்று சரீரங்களையும் தூரப் படுத்தவேண்டுமென்று சொல்வதற்குப் பதிலாய், சுண்டுவிரல் மோதிரவிரல் நடுவிரல்களை ஸ்ரீ சங்கரர் நீட்டிக்காட்டினார்.

கடவுளாகிய பரமாத்மாவானவர் ஆகாயரூபம் போல் எங்கும் வெட்ட வெளியாய் இருக்கப்பட்டவர். சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடிக்கும் பொழுது பெருவிரலானது ஆகாயத்தை மேல் நோக்கிக் காட்டுகிறது. ஆதலால், இந்தப் பெருவிரல் பரமாத்மசொரூபம்.

ஆள்காட்டும் விரலே ஜீவாத்ம சொரூபம் இந்த ஜீவாத்ம சொரூபமானது தூல, சூக்ஷ்ம, காரணமென்னும் மூன்று சரீரங்களுக்கும் சாக்ஷி பூதமாயிருக்கிறது. ஆதலால், தூல சூக்ஷ்ம காரணமென்னும் மூன்று சரீரங்களும் எப்பொழுது நசித்து விடுகிறதோ அப்போதே ஜீவாத்மாவானது பரமாத்மாவில் போய்ச் சேர்ந்துவிடுமென்று சொல்வதற்குப் பதிலாய் ஸ்ரீ சங்கரர் கண்களை மூடி தம் ஆள்காட்டுவிரலை பெருவிரல் அங்குஷ்ட கோட்டில் சேர்த்துக் காட்டி, நீங்கள் எந்த தர்க்கமும் செய்யாமலும், எந்த எண்ணங்களையும் எண்ணுமலும், எதையும் நினையாமலும், சும்மாயிருங்களென்று சொல்வதற்குப் பதிலாய் விரல்களால் சின்முத்திரையைப் பிடித்துச் சைகை காட்டினுரென்று தெரிந்துகொண்டு பிறகு நால்வரும் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து, மனதை எங்கும் வெளியில் ஓடவிடாமல் நிறுத்திவிட்டார்கள். அப்பொழுது உடனே அவர்களுக்குப் பிரம்மானந்த சுகம் தோன்றி, அந்தச் சுகத்திலேயே சிலநேரம் சொக்கியிருந்து, பிறகு கண்களை விழித்து மனமகிழ்ந்து எழுந்து ஸ்ரீ சங்கரர் எதிரில் நின்று, கண்களில் ஆனந்த பாஷ்ய ஜலம் பெருகக் குதித்துக் குதித்துக் கூத்தாடி.

ஆஹா! இவருடன் நாம் தர்க்கம செய்ய ஆரம்பிக்கும்போதே இந்த சின்முத்திரையைப் பிடித்துக் காட்டலாகாதா! அனேக தினங்கள் வரையில் இவருடன் தர்க்கம் செய்தோம். தர்க்கம் செய்தவைகளுக்கெல்லாம் பதில் சொல்லிகொண்டேவந்து இந்தத் தர்க்கம் முடிவு பெருதென்றெண்ணிக் கடைசியில் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்துக் காட்டினதாய்த் தெரியவருகிறது, இச்சின்முத்திரை ரஹஸ்யம் முன்னமே காட்டியிருந்தால், நாங்கள் இதுவரையில் எவ்வளவு பிரம்மானந்த

சுகத்தை அடைந்திருப்போம் என்று வெகுவிதங்களாய் ஸ்ரீ சங்கரரைப் போற்றினார்கள். பிரமதேவர் குமாரர்கள் நால்வருக்காகவே ஸ்ரீ சங்கரர் அவதரித்தனர் என்று சாஸ்திரங்களால் தெரிய வருகின்றது. இதற்குப் பெரியபுராணம் பிரமாணம்

கல்லாலின்புடை யமர்ந்து நான்மறையா
ரங்கமுதற் கற்றகேள்வி
வல்லார்கள் நால்வருக்கும் வாக்கிறந்த
பூரணமாய் மறைக் கப்பாலாய்
எல்லாமாய் அல்லதுமாய் இருந்ததனை
இருந்தபடி இருந்து காட்டிச்
சொல்லாமற் சொன்னவரை நினையாமல்
நினைந்துபவத் தொடக்கை வெவ்வாம்;

அன்றியும், ஸ்ரீ சங்கரர் நால்வரிடம் வரும் பொழுது சுண்டுவிரல் கனத்தில் நீளமாயிருக்கப் பட்ட மூன்று மூங்கில் குச்சிகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து, அவைகளை நூலிழையால் கட்டி, அக் குச்சி நுனியில் கொடிகட்டி, தமது வலது புஜத்தினிடமாய் வைத்துக் காட்டிக்கொண்டே நால்வருக் கெதிரில் வந்து நின்றனர்.

மண்ணாசைப்' பொன்னாசைப், பெண்ணாசை என்னும் மூன்று ஆசைகளையும் யான் ஜயித்தேன், இம்மூன்று ஆசைகளையும் ஜயித்தால், ஆணவம் மாயை காம்யம் என்னும் மும்மலங்களையும் ஜயிக்கலாம் என்று எல்லோரும் தெரிந்து கொள்வதற்காகவே ஸ்ரீ சங்கரர் மூன்று மூங்கில் குச்சிகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கட்டி அக்குச்சிகளின் நுனியில் கொடிகட்டிக் காட்டினர்.

ஸ்ரீ சங்கரர் இவ்வாறாக மூன்று குச்சிகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் காட்டியபடியால், பிராம்மணர்களில் சிலர் மூன்று ஆசைகளையும் ஜயித்தவர்கள்

இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட பிராம்மணர்கள் என்னசெய்வாரென்றால், சிரசை மொட்டையடித்து, பூணூலைக் கழற்றி, முழங்கால் வரையில் மாத்திரமே காஷாய வஸ்திரம் அணிந்து, மூன்று மூங்கில் குச்சியை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கட்டி அதன் நுனியில் காஷாய கொடிகட்டி எப்பொழுதும் தமது வலது கையில் பிடித்துக்கொண்டே இருப்பார். அக் கொடிக் குத் 'த்ரித்ண்ட' மென்று சொல்லப்படும்.

இந்தியாவில் மஹா திவ்விய க்ஷேத்திரங்ளாக கிய விஷ்ணு க்ஷேத்திரங்கள் 'ஸ்ரீ காஞ்சி, ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூர் ஸ்ரீ ஆழ்வார் திருநகர், ஸ்ரீரங்கம், ஸ்ரீ பெரும்புதூர்' முதலாகிய அநேக திவ்விய க்ஷேத்திரங்கள் இருக்கின்றன. அந்த க்ஷேத்திரங் களில் வருஷாந்திரம் தோறும் பத்து தினங்கள் வரையில் பிரம்மோற்சவம் நடக்கின்றன. அக் காலங்களில் தினந்தோறும் வாகனங்களின் மீதிருந்து ஊர் பிரதக்ஷணம் வரும் பெருமாளுக்கு முன்னும் பின்னுமாய்ப் பிராம்மணர்கள் வரிசை வரிசையாய் ரேட்டு முழுமையும் யாரும் உள்ளே வராதபடி கைகளை கோர்த்து இரண்டு மூன்று வரிசைகளாய் பெருமாளுக்கு முன்னும் பின்னுமாய் நின்று வேதபாராயணம் செய்துகொண்டே மெது வாய் நடப்பார்கள். பெருமாளுக்கு முன் வேத பாராயணம் செய்துகொண்டே போகும் பிராம் மணர்களுக்கு முன்பு, ஒரு பிராமண சந்நியாசி சிரசை மொட்டையடித்து பூணூலைக் கழற்றி, முழங் கால் வரையில் காஷாய வஸ்திரம் கட்டி ஸ்ரீ சங்க ரர் பிடித்துக்காட்டிய த்ரிதண்டம் போன்ற, த்ரி தண்டத்தை மேற்படி பிராம்மண சந்நியாசி வலது கையில் பிடித்து, அதை வலது மார்போடணைத்து, பெருமாளுக்கெதிரில் வேதபாராயணம் செய்யும் பிராமணர்களுக்கு முன்பாய் மத்தியில் நின்றுருபார்.

இந்த 'ஜீயர்' என்னும் பிராம்மண சந்நியாசி முன்பு நடந்தால் மாத்திரமே அவருக்குப் பின்புற மாயிருக்கும் பிராம்மண கோஷ்டிகளும், அப்பிராம் மண கோஷ்டிகளுக்குப் பின்புறமாயிருக்கும் பெரு மாளும் நடக்க வேண்டும். ஷை ஜீயர் நடவாமல் அவ்விடமே எவ்வளவு நேரம் நின்றிருக்கின்றாரோ அவ்வளவு நேரமும், வேதபாராயணம் செய்யும் கோஷ்டிகளும், பெருமாளும் நின்றிருக்க வேண்டும். ஜீயர் நடந்தால் தான் வேதபாராயணம் செய் யும் பிராம்மணர்களும் பெருமாளும் நடக்க வேண்டும்

மூன்று மூங்கில் குச்சிகளாகிய த்ரிதண்டத்தை ஸ்ரீ சங்கரர் பிடித்துக் காட்டிய ரகஸ்யத்தைச் சொன்னோம். அதே த்ரிதண்டத்தை சந்நியாசி வேடம் பூண்டிருக்கும் ஜீயர் பிடித்துக்காட்டும் ரகஸ்யத்தை சொல்லுகிறோம். மோதிர விரல் பிரமணமுள்ள மூன்று மூங்கில் குச்சிகளை ஒன் றாய்ச் சேர்த்து அங்கங்கு நூலினால் கட்டி அக்குச்சி நுனியில் சிறிய காஷாய துணியினால் கொடி போட்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு மூங்கில் குச்சி கருத்து என்னவென்றால், தாரேஷணை என்றால், மனைவியின் மேல் இருக்கும் ஆசை. இரண்டாவது மூங்கில் குச்சி கருத்து என்ன வென்றால் புத்ரேஷணை என்றால், புத்திரர்கள், புத்திரிகைகள், பேரன், பேத்திமார்கள் மேல் இருக் கும் ஆசை மூன்றாவது மூங்கில் குச்சி கருத்து என்ன வென்றால், தனேஷணை என்றால் பொன், வெள்ளி, வீடு, தோட்டம், துறவு, வஸ்து, வாக னங்கள் மீதிருக்கும் ஆசை. உலகத்தில் எல்லோ ருக்கும் இருப்பது இந்த மூன்றுவித ஆசைகளே யொழிய இதைவிட ஆசைகள் உலகத்தில்

வேறெதுவும் இல்லை. ஆதலால், இப்படிப்பட்ட மூன்று மூங்கில் குச்சிகளின்மேல் ஸ்ரீ சங்கரர் கொடி கட்டி காட்டினர். ஸ்ரீ சங்கரர் த்ரிதண்டத்தை எல்லோருக்கும் எப்படி காட்டினரோ அது போல் அந்தந்த விஷ்ணு கோவில்களில் உச்சவ காலத்தில் "ஜீயர்" என்பவர் த்ரிதண்டத்தை தம் வலதுகையில் பிடித்து பிரதிவருஷமும் எல்லோருக்கும் உச்சவ காலங்களில் காட்டுகிறார். அப்பொழுது பிரம்ம, க்ஷத்ரிய, வைஸ்ய, சூத்திரர்களென்று சொல்லப்பட்ட நான்கு ஜாதியாரும் மூன்று ஆசைகளையும் மும்மலங்களையும் ஜயித்த மஹானுபாவர் ஸ்ரீதரன் என்று மேற்படி ஜீயர் பாதத்தில் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து நமஸ்கரித்துக் எழுந்து நின்று இருகைகளையும் குவித்துக் கும்பிடுவார்கள்.

சிவ, விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச் சென்று அவ் விக்கிரகங்களின் எதிரில் நின்று இரண்டு கைகளையும் குவித்துக் கும்பிடுவதின் ரகஸ்யார்த்தம் சொல்லுகிறோம், அநேக விதங்களாகிய ஆசையென்னும் மாயையால் மூடப்பட்டிருக்கும் என்னை, அந்த ஆசையென்னும் மாயையிலிருந்து நீக்கி அதன்பிறகு ஜீவாத்மாவாயிருக்கும் என்னை, பரமாத்மாவாய் இருக்கும் உம்மில் ஐக்யம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்னும் குறியே அதாவது, ஜீவாத்மா பரமாத்மா இவ்விரண்டும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து ஐக்யமாகும் குறியே இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கும்பிடுவதின் கருத்து என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

அன்றியும், ஒருவரையொருவர் பார்த்து நமஸ்காரம் செய்கிறார். இதன் கருத்து என்னவென்றால், எப்பொழுதும் அழியாமல் சாஸ்வதமாய் இருக்கப்பட்ட பரமாத்மாவின் அம்சமாகிய ஜீவாத்மாவானது, ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும், எடுத்துக்கொண்டே வரும் சரீரத்

துடன் கூடவே ஜீவாத்மாவென்கிற கடவுள் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. ஆதலால், உனக்குள்ளிருக்கும் ஆத்மாகிய கடவுளுக்கு நான் நமஸ்கரிக்கின்றேன் என்னும் கருத்தே ஒருவரையொருவர் பார்த்து நமஸ்காரம் செய்வவேயொழிய, அவர்களின் சரீரத்தைப் பார்த்து நமஸ்காரம் செய்வதல்ல, இதற்கு மண்டல பிராம்மணோபநிஷத்து பிரமாண மென்னவென்றால்,

''த்வமேவாஹம் நபேதோஸ்த்தி பூர்ணத்வாத்
பாமாங்கதிம்.''

என்றால், நீயே நான், நானே, நீ. நாமிருவரும் ஒரே பரப்ரஹ்ம சொரூபமென்று சுருதி சொல்லுகிறது.

மேற்சொல்லிய பெருமாள், மேள வாத்யங்களுடன் ஊர் பிரதக்ஷணம் வந்து சன்னிதானத்திற்குள் சென்று பெருமாள் மண்டபத்தில் எழுந்தருளியபின், பெருமாளுக்கு நைவேத்தியம் ஆராதனைகளை செய்தபிறகு, முதல் தீர்த்தம் திருத்துளாய் முதலாகிய பிரசாதங்களை முன்சொல்லிய சந்யாசியாகிய ஜீயருக்குத் தந்து அதன் பிறகு வேதபாராயணம் செய்துவந்த பிராம்மணர்களுக்குக் கொடுப்பார்கள், சந்யாசமென்றால், எல்லா ஆசைகளையும் ஒழித்தவனே சந்யாசியாவான்.

எல்லா ஆசைகளையும் ஒழிக்கவேண்டுமென்று மனதில் நினைத்தால், அவ்வாசைகள் எப்பொழுதும் ஒழியவேமாட்டா, இவ்வாசைகள் எதனால் ஒழியுமென்றால், பிராணயாமாப்பியாசத்தினால் மாத்திரமே யொழியும். இந்த பிராணயாமாப்பியாசத்திற்கே காயத்ரி மந்திர ஜபமென்று சொல்லப்படும்.

பிராமண குலத்தில் பிறந்த சிறு பிள்ளைகளுக்கு எட்டாவது வயதில் உபநயனம் செய்விப்

பார்கள். மூச்சை நிறுத்தி காயத்திரி மந்திரம் ஜபம் செய்ய பிள்ளைகளுக்கு உபநயனம் செய்யும் குருக்களுக்கே தெரியவராது.

பிராமண பிள்ளைகளுக்கு எட்டாவது வயதில் உபநயனம் செய்விக்கும் பொழுது ஓம் கேசவாய ஸ்வாஹா:, ஓம் நாராயணு ஸ்வாஹா:, ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா: என்று முதல் மூன்று முறை ஆசமனம் செய்விப்பார்கள்.

ஆசமனமென்ருல், உத்தரணியில் ஜலமெடுத்து வலது உள்ளங்கையில் மூன்று முறை விட்டு முன் சொல்லிய மூன்று பகவத் நாமங்களை நினைத்து அத்தீர்த்தத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு ஆசமனமென்று சொல்லப்படும், உபநயனம் செய்யும் சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஆசமனம் செய்வித்தபின், வலதுகைப் பெருவிரல் மோதித் விரல்களை வலது, இடது நாசி மீது வைக்கும்படி கற்றுக்கொடுத்து அதன் பிறகு

ஓம்பூ:, ஓம்புவ:, ஓம்ஸ்வ:, ஓம்மஹா:, ஓம்ஜந:, ஓம்தப: ஓம்ஸத்யம், தத்ஸவிதுர்வேரண்யம், பர்க்கோதேவஸ்ய தீமஹீ, தியோயோந: ப்ரசோதயாத் ஓம் ஆபோஜ்யோதி த்ஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ந்புவஸ்வரோம்.

என்னும் மந்திரத்தை அப்பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து இதுபோல் தினந்தோறும் காலை மாலைகளில் சந்தியாவந்தனா செய்துவர வேண்டுமென்று சொல்லுவார்கள். அவர்கள் சொல்லியதுபோல் அச்சிறுவர்கள் எட்டு வயது முதல் கிழத்தனம் வந்து தன் மரணகாலம் வரையில் மூக்கின்மேல் விரல்களை வைத்து மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டும், மறுபடியும் வெளியில் விட்டுக் கொண்டுமாயிருந்து மனதிஞல் காயத்ரி மந்திரங்களை ஜபம் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். மூக்கின்மேல் விரல்களை வைத்து காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்யும் காரணம் என்னவென்ருல். மூச்சு

வெளியில் போகாமலிருப்பதற்காக மூக்கின் மேல் விரல்களை வைத்து மூக்கையும் வாயையும்மூடி, மூச்சை நிறுத்தி காயத்ரி மந்திரம் ஜபம்செய்கிறேன்என்னும் கருத்தே மூக்கின்மேல் விரல்களை வைப்பதற்குக் காரணமாயிற்றென்று அறியகடவீர்களாக. சந்தியாவந்தனம் செய்யப்பட்டவர்களெல்லோரும் மூக்கின்மேல் விரல்களை சும்மாய் வைத்து, மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து, முணமுணவென்று வாயை அசைத்துக் கொண்டே காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபம் செய்து வருகிறார்கள். மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து உதட்டை அசைத்து முணமுணவென்று மனதினால் மந்திரத்தை நினைத்துக் கொண்டே ஜபம் செய்வது சரியான காயத்ரி மந்திர ஜபமாகமாட்டா. ஆதலால், காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்யப்பட்டவர்களெல்லோரும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி அதன் பிறகு, காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்துவர வேண்டும்.

மூக்குத் துவாரங்களில் குதிரையைப்போல் அதிவேகமாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மூச்சின் வேகத்தை ஓடவிடாமல் நிறுத்தி, மூக்கின்மேல் விரல்களை வைத்து மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டும், மறுபடியும் வெளியில் விட்டுக் கொண்டுமாயிருந்து சந்தியாவந்தனம் செய்வது சரியான சந்தியவந்தனமாகமாட்டாதென்று மற்றொரு முறையும் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறோம். சாஸ்திரப் பிரமாணரீதியாய் மூச்சை நிறுத்தி சந்தியாவந்தனம் செய்து வருவதே பிராணயாமமாகிறது. பிராணயாமமென்றால் பிராணனை அடக்கி ஆளுவதே பிராணயாமமென்று செல்லப்படும். பிராணயாமம் ஒவ்வொரு மூக்கிலும் செய்து முடிந்தபின், பிராணயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்

வதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் முன் சொல்லியது போல் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்க வேண்டும்.

காலைமாலைகளில் சந்தியாவந்தனம் செய்யும் பொழுது ஆசமனம் செய்கிறார்கள். ஆசமனமென்றால் ஓம் கேசவாயஸ்வாஹா, ஓம் நாராயணாஸ் வாஹா, ஓம் மாதாவாயஸ்வாஹா, என்று மூன்று பகவந்நாமங்களை மனதில் நினைத்து, மூன்றுஉத்த ரணி ஜலமெடுத்து வலது உள்ளங்கையில்விட்டு சாப்பிடுவதே ஆசமனமென்று சொல்லப்படும்.

வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும், இரண்டு நாசிகளிலும் பிராணாயாமம் செய்யும் பொழுது மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டுப் பிறகு பிராணாயாமம் செய்யவேண்டுமென்று இதுவரை யில் சொல்லியிருக்கிறோம். பிராணாயாமம் அல்லது மூச்சை நிறுத்தி சந்தியாவந்தனம் செய்யும் பொழுது, முன்னதாய் ஜலம் சாப்பிட்டால் வயிற் றில் சுருங்கியிருக்கும் குடலானது தளர்ச்சியடை கிறது. அப்பொழுது உள்ளுக்கிழுக்கும் மூச்சானது மிகவும் தாராளமாய் குடலில் செல்லும், இது போல், சாப்பிடும்பொழுது முதல் சாப்பிடும் சாதம் நெய் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். அப்படி நெய் கலந்து சாப்பிடுவதனால் சாதம் குடலில் செல்லும் பொழுது நெய்பசை குடலில் பட்டுக்கொண்டே போகும், இவ்வாறு சாப்பிடுவதற்குக் காரண மென்னவென்றால், முதல் நெய்சாதம் சாப்பிட்ட பிறகு மறுபடியும் அதன் பிறகு சாப்பிடும் சாதம் மிகவும் தாராயமாய் குடலில் நழுவிச் செல்லும் நெய்விட்டு சாப்பிட சக்தியில்லாதவர்கள், முதல் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு அதன் பிறகு சாதம் சாப்பிடவேண்டும், ஜலம் சாப்பிட்டால் சுருங்கியிருக்கும் குடல் தளர்ச்சியாகும்.

வெள்ளையர்கள் நம்மைப்போல் சாதத்தில் நெய்விட்டுக் கலந்து சாப்பிடுவதில்லை. அவர்கள் நெய்க்குப் பதிலாய் முதல் 'சூப்' சாப்பிட்டு அதன் பிறகு, மாமிசங்களையும், ரொட்டிகளையும் சாப்பிடுகிறார்கள். இவ்வாறு சாப்பிடுவதற்குக் காரணமென்னவென்றால், அந்த சூப்பில் நெய் பசை இருப்பதனால் 'சூப்' சாப்பிட்ட பிறகு சாப்பிடும் ஆகாரம் குடலில் தாராளமாய் நழுவிச் செல்லும். இவ்வாறாக சாப்பிடாவிட்டால் விக்கல் உண்டாகும். விக்கல் உண்டானவுடன் ஜலம் சாப்பிட்டால் விக்கல் அடங்கி, அதன் பிறகு சாப்பிடும் ஆகாரம் தாராளமாய்க் குடலில் நழுவிச் செல்லும்.

இதுபோல், யோகிகள் எப்பொழுதும் கமண்டலத்தில் ஜலம் வைத்துகொண்டு பிராணயாமம் செய்யும்பொழுதெல்லாம் ஜலம் சாப்பிட்டு, அதன் பிறகு பிராணயாமம் செய்வார்கள். யோகிகள் எப்பொழுதும் கமண்டலத்தில் ஜலம் வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்கு காரணம் இதுவேயாம்.

பிராணயாமம் செய்து முடிந்தபின், 15-நிமிஷங்கள் சென்ற பிறகு ஏதாகிலும் சாப்பிடவேண்டும் பிராணயாமம் செய்தவுடனே சாப்பிடலாகாது.

தினந்தோறும் காலைமாலைகளில் மூச்சை 25-எண்ணும் வரையில் நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாறாக நாற்பது நாள் செய்து முடிந்தபிறகு நாற்பத்தி ஓராவது நாள் முதல், மறுபடியும் நாற்பது நாள் வரையில்,50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். இவ்வாறாக நாற்பது தினங்களுக்கொருமுறை மூச்சை நிறுத்தி எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே போகவேண்டும். மூச்சை நிறுத்தி உடனுக்குடனே எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே சென்றால் சரீரத்திற்கு

ஆபத்து உண்டாகும், இதற்கு யோக சூடாமணி உபநிஷத் பிரமாணம் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்

யதாஸிம்ஹோ கஜோ வ்யாக்ரோ பாவேத்வஸ்ய ஸ்ச்சனை (ஸ்ச்சனை :
ததைவஸேவிதோ வாயு ரந்வதா ஹப்திஸாதகம்''

காட்டில் நிவசித்துக் கொண்டிருக்கும் சிங்கம், யானை புலி முதலியவைகளை ஒருவன் கொண்டு வந்து தான் சொல்வது போல் அவைகள் நடந்து கொள்வதற்காக நாளாவட்டத்தில் அவைகளைத் தன் வசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிக்கு செய்யாமல் சிலது நாள் மாத்திரமே பழகியபின் அதன் சமீபமாய்ப் போவானேயாகில், அவைகள் அவனை சமயம் பார்த்து அறைந்து கொன்று விடும். அதுபோல், பிராணயாமம் அதாவது, யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்கள் நாளாதட்டத்தில் சிறுகச்சிறுக மூச்சை நிறுத்தி எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே போகவேண்டும்.

அப்படிக்குச் செய்யாமல், 50-100-150-200-300-400-500-600-1000 (ஆயிரம்) இவ்வாறாக சீக்கிரம், சீக்கிரமாய் மூச்சை நிறுத்தி எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே சென்றால், உள்ளே நிறுத்தியிருக்கும் மூச்சானது இருந்தாற்போலிருந்து திடீரென்று, முன் சொல்லிய சிங்கம் யானை புலி முதலானவைகளைப்போல் சமயம் பார்த்து அந்த யோகியை கொன்றுவிடும். ஆதலால், மிகவும் ஜாக்ரதையுடனிருந்து மூச்சை நிறுத்தி நாற்பது தினங்களுக்கொருமுறை சிறுகச் சிறுக எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே போகவேண்டுமென்று மற்றொரு முறையும் சொல்லுகிறோம். நாளாவட்டத்தில் சிறுகச்சிறுக மூட்சை நிறுத்திப் பிராணயாமம் செய்து வருவார்களாகில், அப்பொழுது அவர்களின் சரீரத்திற்குள் அடங்கியிருக்கும் வியாதிகளும், சகலவிதமான பிடைகளும் மேல்

னம்பி பிறகு அந்த வியாதிகளும், படைகளும் நீங்கி, சரீரம் மிகவும் பரிசுத்தமாய்விடும்.

யோகாப்பியாசம் செய்வதற்குமுன் மலமூத்திரங்களையெல்லாம் விட்டு அதன்பிறகு யோகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும் மலமூத்திரங்களை வயிற்றில் வைத்துக்கொண்டு யோகாப்பியாசம் செய்தால் யோகாப்பியாசம் அபிவிருத்தியாய் வருங்காலத்தில் மூச்சானது குடலில் பிரவேசித்து குதத்தின் வழியாய் அம்மூச்சு வெளியே போகும். அப்பொழுது குடலில் இருக்கும் மலமூத்திரங்களையெல்லாம் அதிவேகமாய் ஆசனம் முதலானவைகளின் வழியாய் வெளியில் தள்ளும். ஆதலால், முதல் மலமூத்திரங்களையெல்லாம் விட்டு அதன் பிறகு யோகாப்பியாசம் பிராரம்பிக்கவேண்டும்.

33 யோகாப்பியாசம் செய்யுங்காலத்தில் இந்நூலாசிரியருக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டங்கள்

இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் பிராரம்பத்தில் சில வருஷங்கள் யோகாப்பியாசம் செய்து அந்த யோகம் அபிவிருத்தியான பிறகு ஒரு நாள் காலை கடப்பை ஜில்லாவில் இவர் இருக்கும் யிடத்திற்குச் சமீபமாய் இருக்கும் சிறிய மலைமேல் யேறிச் செல்லும்பொழுது சும்மாய் போகாமல் மூச்சை பூர்த்தியாய் உள்ளுக்கிழுத்து அதை வெளிவிடாமல் கும்பகத்தில் நிறுத்தி மலையேறிக் கொண்டே சென்றார். இவ்வாறாக மூச்சை வெளிவிடாமல் நடந்து கொண்டே செல்லும்பொழுது ஓரிடத்தில் தன்னைத்தான் மறந்து தனக்குத் தெரியாமலே முகம் பூமியில் படும்படி கீழே விழுந்துவிட்டார். விழுந்தது தனக்குத் தெரியாது. எவ்வளவு நேரம் விழுந்திருந்ததும் தெரியவராது,

அதன் பிறகு தமக்கு ஸ்மரணை வந்து பார்க்கும் பொழுது பூமியின்மேல் கல்லுகள் இருக்குமிடத்தில் குப்புர விழுந்து இருப்பது தமக்குத் தெரிய வந்து பிறகு எழுந்து உட்கார்ந்தார். தாம் விழுந்த இடத்தில் அனேக கல்லுகள் இருந்தபோதிலும் இவருக்கு எவ்விடமும் அடியென்பது படவேயில்லை அப்பொழுது தாம் தமக்குள் என்ன நினைக்கிருரென்ருல், முச்சை உள்ளுக்கிழுத்து அதை விடாமல் கும்பகத்தில் நிறுத்தி நடந்ததனுலல்லவோ இப்படிப்பட்ட ஆபத்துகள் நேர்ந்தது என்று தமக்குள் தாம் நினைத்துக் கொண்டார், ஆதலால், யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்கள் யாரும் மூச்சை நிறுத்தி நடக்கவேண்டாம். அப்படி நடந்தால் உங்களுக்கும் இப்படிப்பட்ட ஆபத்துகள் வந்து சம்பவிக்கும்,

இதன்றியும் இன்னெரு பெரிய ஆபத்தும் இந்த யோகத்திஞல் உண்டாயிற்று. இந்நூலாசிரியர் அனேக வருஷங்கள் யோகாப்பியாசம் காலை மாலைகளில் மாத்திரம் செய்துகொண்டு வந்தார், இப்படியிருக்க இந்த அப்பியாசம் சீக்கிரமாய் அபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமென்கிற எண்ணம் தமக்கு உண்டாய் அதன் பிறகு, காலை 6-மணிக்கு ஒருமுறை செய்தார். பிறகு, 9-மணிக்கு ஒரு முறையும், 12 மணிக்கு ஒரு முறையும், 3-மணி பிறகு மாலை 6-மணி பிறகு இரவு 9-மணிக்குச் செய்தார். இவ்வாருக தினந்தோறும் 6 (ஆறு) முறை தவருமல் யோகாப்பியாசம் செய்து வந்தார். பிறகு 8 வது நாள் காலை பாதமுதல் சிரசு உச்சி வரையில் உண்டான யோகாக்நி ஜுவாலை இவ்வளவுஅவ்வளவென்று சொல்ல முடியாமல் இருந்தது யாராகிலும் இவர் சரீரத்தை தீண்டிஞல் நெருப்பைப் போல்யிருந்து அவர்களை தீண்டவிடாமல் செய்தது. கண்கள்யெல்லாம் விசேஷ நெருப்பு

அணலாயிருந்தது. அதுபோல் சரீரத்தின் மேல் நெருப்பு அணல் இராப்பகலாய் வீசிக்கொண்டேயிருந்தது. படுக்கையை விட்டு எழுந்து உட்கார முடியவில்லை. இதுபோல் விடாமல் நான்கு தினங்கள் வரையில் நெருப்பு அணல்போல் சரீரமெல்லாம் வீசிக்கொண்டிருந்தது. பிறகு ஐந்தாவது நாள் சரீரத்தின் மேல் வீசிக்கொண்டிருந்த அணல் கால் பாகம் மாத்திரம் குறைந்தது, எந்த ஆகாரமும் சாப்பிட இஷ்டம் யில்லை, இதுபோல் சரீரத்திலிருந்த அணலானது சிறுகச் சிறுக நாளாவட்டத்தில் குறைந்து கொண்டேவந்து கடைசியில் பூர்த்தியாய் சரீரத்தின்மேல் விசிக்கொண்டிருந்த அணல் நின்று விட்டது. தெரியாத ஜனங்கள் இதை சுரமென்று நினைப்பார்கள், யோக விஷயம் அவர்களுக்கு யாதொன்றும் தெரியாது. அதனுல் இதை சுரமென்று நினைப்பார்கள். ஆதலால், இதை வாசிக்கப்பட்ட நண்பர்கள் யெல்லோரும் தினம் காலை, மாலை, இவ்விரண்டு வேளைகள் மாத்திரம் யோகாப்பியாசம் செய்யவேண்டுமே யொழிய இரண்டு முறைக்கு அதிகமாய் செய்வீர்களாகில் உங்களுக்கும் இப்படிப்பட்ட ஆபத்துகள்வந்து சம்பவிக்கும்.

எல்லா ஜீவராசிகளும் மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் விடும் மூச்சானது தொப்புளில் இருந்து புறப்பட்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் வெளி வருகிறது. இந்த தொப்புகளுக்கு 'குண்டலி ஸக்தி?' என்று சொல்லப்படும், யோகாப்பியாச காலத்தில் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து அதை வெளி விடாமல் நிறுத்தினுல் அந்த மூச்சானது எவ்விடமிருந்து புறப்பட்டு வந்ததோ அந்தயிடத்திலேயே சென்று நிற்கும், அதாவது, தொப்புள் இடத்தில் போய் ஒடுங்கும், அப்பொழுது அதிலிருந்து சூடு உண்டாகும். மூச்சை எப்பொழுதும் நிறுத்திக்

கொண்டே வரவர அதிலிருந்து சூடு அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து கடைசியில் சரீரத்திற்கு பெருத்த ஆபத்தை உண்டாக்கும். தினம் ஆறு முறை செய்யாமல் காலை, மாலை இவ்விரண்டு வேளைகள் மாத்திரம் யோகாப்பியாசம் செய்துவந்தால், எந்த ஆபத்தும் நேரிடாமல் யோகம் சிறுகச் சிறுக அபிவிருத்தியாகும்.

34 வலது நாசியில் ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

பூஜை அறைக்குள் சென்று நெய்விளக்கு ஊதுவத்திகளையும் ஏற்றி 'குருசுவாமி'களின் படத்திற்கெதிரில் பழம், அல்லது கற்கண்டு கட்டிகளை வைத்து, கற்பூரமேற்றி, இரண்டு கைகளையும் குவித்து,

குருர்ப்ரஹ்ம குருர்விஷ்ணு குருர்தேவோ மஹேஸ்வர:
குருஸாக்ஷாத் பரப்ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ குருவேநம:

எனக்குப் பிராணாயாமம் சித்தியாகும்படி அனுக்கிரஹம் செய்யவேண்டுமென்று மனதில் நினைத்துக் கும்பிட்டுப் பிறகு, மான்தோல்மீது பத்மாசனத்திலாவது அல்லது சித்தாசனத்திலாவது வடக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து, மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிடவேண்டும் ஜலம் சாப்பிட்டு சரீரம் கூன் வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும், வாயையும்மூடி வலதுகைப் பெருவிரல், மோதிர விரல்களை வலது இடது நாசிகளின்மீது வைத்து இடது நாசியைமூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் சிறிதேனும் வலது நுரைஈரலில் தங்கவிடாமல் எல்லா மூச்சையும் வலது நாசியின் வழியாய், ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக வெளியில் விட்டுவிடவேண்டும்: எல்லா மூச்சையும் வலது நாசியின்

வழியாய் வெளியில் விட்டபிறகு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே வலது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் வலது நாசியின் வழியாய் ஓம், ஓம், என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பிறகு, இன்னும் மூச்சு ஏதாகிலும் வலது நுரைஈரலில் கொள்ளுகிறதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக, மறுபடியும் மூச்சை வலது நாசியில் இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது ஒன்று அல்லது இரண்டு, மூன்றங்குலமவ்வளவுநீளம் மூச்சு வலது நுரைஈரலில் செல்லும், அப்பொழுது அம் மூச்சையும் விழுங்கி மறுபடியும் அம்மூச்சை வெளி வராமலிருக்கும்படி கண்டத்தினிடம் மூடிவிட வேண்டும். கண்டத்தினிடம் மூடிய பிறகு நாசிகளின் மேல் வைத்த விரல்களை எடுத்துவிடவேண்டும், விரல்களை எடுத்தபிறகு புருவமத்தியில், 1-லக்கம் மனதினால் நினைத்து வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே வலது இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு துடைகளின்மீது வைத்து வலதுகை. 1-2-3-4-5, விரல்களையும் மடித்து பிறகு இடதுகை சுண்டு விரலை மடக்கவேண்டும். சுண்டு விரலை மடக்கிய பின், மறுபடியும் வலதுகை ஐந்து விரலையும் மடித்து. இடதுகைமோதிரவிரலை மடக்கவேண்டும்.

இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்போது, 5X5=25. (ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். ஜாக்ரதை! ஜாக்ரதை! புருவமத்தியில் வைத்த 1 லக்கத்தை மிகவும் கவனமாய் மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டிருங்கள். நீங்கள் கொஞ்சம் ஏமாந்தாப்போல் இருப்பீர்களாகில் புருவமத்தியில் வைத்த லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குக் காணாமல் மாயமாய்ப் போய்விடும்.

புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து, 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப்பிறகு, மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் 'ஓ' என்னும் மந்திரத்துடன் ஒருமுழம் அவ்வளவு நீளம் வரையில் மூச்சை வெளியில்விட்டுப் பிறகு மறுபடியும் வலது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சுக் கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஓம், ஓம்-என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் அந்த மூச்சு வெளியில் வராமலிருக்கும்படி கண்டத்தினிடம்மூடி முன்பு புருவமத்தியில் வைத்திருந்த, 1-லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் மறைத்து அந்த இடத்தில், 2 லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்போது அந்த; 2 லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குப் புருவமத்தியில் காணப்படும். பிறகு அந்த, 2-லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே வலதுகை, 1-2-3-4-5, விரல்களையும் மடித்து பிறகு இடதுகை சுண்டு விரலை மடக்க வேண்டும். பிறகு, மறுபடியும் வலது கை ஐந்துவிரலையும் மடித்து, இடதுகை மோதிர விரலை மடக்கவேண்டும் இவ்வாருக வலதுகை ஐந்துவிரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்போது (5+5= 25 ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன், இவ்வாருக, இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் இரண்டுமுறை மடித்தால் அப்போது 50-(ஐம்பது) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு மறுபடியும் அந்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளியில்விட வேணடுமோ இனி அதைச் சொல்லுகிறேம் கேளுங்கள்,

வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல்களை வலது இடது நாசிகளின்மீது வைத்து, வலது நாசியைமூடி

இடது நாசி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சைமாத்திரமே மறுபடியும் 'ஓம்; என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியைத் திறந்து வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில்மாத்திரமே மூச்சை 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வலதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி இவ்வாருக மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் சுமார், ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்து விடவேண்டும். அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே வெளியில்வந்து கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டுமாயிருக்கும்.

உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய மூச்சையெல்லாம் வெளியில் விட்டுவிடாமல், மோவாய்க்கட்டையவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமேமூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாய் வெகு நேரம் வரையில் மூச்சை இரண்டு நாசிகளிலும் மாற்றிக் கொண்டிருந்தால் அப்பொழுது அம்மூச்சுக்கு மிகவும் கோபமுண்டாய். உள்ளே தங்கியிருக்கும் கெட்ட நீரையெல்லாம் சரீரத்திலிருக்கும் ஒவ்வொரு மயிர்க்கால் துவாரங்களிலும் வியர்வையாய்க் கொண்டுவந்து வெளியில் விடும் காற்றுச்

சொல்லாத ஒரு சிறிய அறையில் உட்கார்ந்து மேற் சொல்லியதுபோல் பிராணாயாமம் செய்தால் மாத் திரமே முன்சொல்லியது போல் வியர்வை விசேஷ மாய் உண்டாகும். சரீரத்தின் மேல் காற்றுப் படு மிடத்தில் உட்கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்துவந் தால் வெளியில் வரும் வியர்வையை வெளியில் வீசிக்கொண்டிருக்கும் காற்றானது ஆற்றி விடும். ஆதலால், பிராணாயாமம் செய்யப்பட்டவர்களெல் லோரும் ஒடுக்கமாயிருக்கப்பட்ட இடத்தில் உட் கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு வியாதிகள் வரமாட்டாதென்று உபநிஷத்துகளில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. அவ்வாறு சொல்வதற்குக் கார ணம் யாதெனில், உள்ளே தங்கியிருக்கும் வியாதி களெல்லாம் கெட்ட நீருடன் கலந்து வியர்வை யாய்க் கொண்டுவந்து வெளியில் தள்ளும். இவை களெல்லாம் இந்நூலாசிரியருடைய அனுபவமாத லால், உபநிஷத்தில் சொல்லியிருப்பதற்கும் இந் நூலாசிரியர் அனுபவத்திற்கும் சரியாயிருப்பத ஞல், அதை உங்களுக்கு இங்கு சொல்ல நேரிட் டது. பிறகு பிராணாயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக சின்முத்திரையை விரல் களால் பிடித்து, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும். பிராணாயாமம் செய்த அலுப்பு தீர்ந்த பிறகு உடனே இடது நாசியில் 50- (ஐம்பது) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும்.

35 இடது நாசியில் ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியில் 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணாயாமம் செய்து முடித்துப்

பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து, பிறகு கண்களை விழித்து மூன்று விழுங்கும் ஜலம் சாப்பிட்டு, சரீரம் கூன் விளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும், வாயையும் மூடி வலது கைப் பெருவிரல், மோதிரவிரல்களை வலது இடது நாசிகளின்மேல் வைத்து, வலது நாசியை மூடி, இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் சிறிதேனும் இடது நுரைஈரலில் தங்கவிடாமல் எல்லா மூச்சையும் இடது நாசியின் வழியாய், ஓம் ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக வெளியில் விட்டுவிட வேண்டும். எல்லா மூச்சும் இடது நாசியின் வழியாய் வெளியில் விட்ட பிறகு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே இடது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூக்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் இடது நாசியின் வழியாய் ,ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பிறகு, இன்னும் மூச்சு ஏதாகிலும் இடது நுரைஈரலில் பிடிக்கின்றதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும். மூச்சை இடது நாசியில் இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும், அப்பொழுது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றங்குல மவ்வளவு நீளம் மூச்சு இடது நுரைஈரலில் செல்லும். அம்மூச்சையும் விழுங்கி மறுபடியும் அம்மூச்சு வெளிவராமலிருக்கும்படி கண்டத்தினிடம் மூடிவிடவேண்டும். கண்டத்தினிடம் மூடியபிறகு நாசிகளின் மெலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும் விரல்களை எடுத்தபிறகு புருவ மத்தியில், 1-லக்ஷம் வைத்து அந்த லக்ஷத்தை மனக்கண்ணைல் பார்த்துக் கொண்டே வலது, இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு துடைகளின் மீது வைத்து வலது கை, 1 2-3-4-5: விரல்களையும மடித்துப் பிறகு, இடது கை சுண்டு விரலை மடக்க வேண்டும். சுண்டு விரலை மடக்கியபின் மறுபடியும் வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, இடது கை மோதிர விரலை மடக்க

வேண்டும். இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது, 5X5 25, (ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். பிறகு, வலது நாசியை மூடி இடது நாசியின் வழியாய் ஒரு முழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மெதுவாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் இடது நுரையீரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஓம், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் அந்த மூச்சு வெளியில் வராமலிருக்கும்படி கண்டத்தினிடம்மூடி, முன்பு புருவ மத்தியில் வைத்திருந்த, 1-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் மறந்து அந்தயிடத்தில், 2-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த, 2-லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குப் புருவ மத்தியில் காணப்படும். அந்த 2-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே வலதுகை, -2-3-4-5. விரல்களையும், மடித்து இடதுகை சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். பிறகு, மறுபடியும் வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, இடதுகை மோதிரவிரலை மடக்கவேண்டும். இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது, 5X5—25, (ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் இரண்டு முறை மடித்தால் அப்பொழுது 50-ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். 50 எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு மறுபடியும் அந்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளிவிட வேண்டுமோ இனி அதை சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிர விரல்களை வலது இடது நாசிகளின்மீது வைத்து இடது நாசியைமூடி. வலது நாசி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி, இடது நாசியைத் திறந்து இடது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறு படியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசி யில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியைமூடி, இவ் வாருக மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகளை விரல் களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிடவேண்டும். அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க்கட்டை வரை யில் மாத்திரமே வெளியில் வந்துகொண்டும், மறு படியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டுமாயிருக்கும். இவ் வாருக இடது நாசியில் செய்து முடிந்தபின் முன் சொல்லியது போல் சரீரத்தில் உண்டாகும் வியர்வையையெல்லாம் மறுபடியும் சரீரத்திலேயே ஊறும்படித் தைலம் போல் கைகளால் தேய்த்து விடவேண்டும் இவ்வாறு தேய்த்த பிறகு, பிராணு யாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்வதற் காக பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையி லிருந்து மறுபடியும் வலது இடது இரண்டு நாசி களிலும் 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். வலது இடது இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்துவதே

சுஷும்னாடி பிராணாயாமமென்று சொல்லப் படும். இதற்குத் திருச்செந்தூர் புராணமும், வாதவூர் புராணமும். திருமந்திர பிரமாணமும் சொல்லுகின்றோம்,

விழி துயில் வாரேபோல மிக்குயர் பிராணாயாமத்
தழிவிலா யோகமுற்றி யைந்தெனும் பிராணமானைய
குழுவினை யொன்றதாகக் கூட்டமிட்
டவையையமேலைச்
சுழிமுனை யதனிற்கூட்டித் தொடர்வினை
யகற்றுந்தூயோன்

முக்கு ணம்புல னைந்துட னடக்கி
மூல வாயுவை யெழுப்பிரு வழியைத்
திக்கெனும்படி யடைத்தொரு வழியைத்
திறந்து தாண்டவச் சிலம்பொலி யுடன்போய்த்
தக்க வஞ்செழுத் தோரெழுத் துருவாந்
தன்மை கண்டரு டரும்பெரு வெளிக்கே
புக் ழுந்தின ரெமதுருப் பெறுவார்
பு வியில் வேட்டுவ னெடுத்தமென் புழுப்போல்

மேலை யணுவில் விரைந்திரு காலிடிற்
கால னு மில்லை கதவுந் திறந்திடும்
ஞாலமறியா நரை திரை மாறிடும்
பாலது மாவான் பராநந்தி யாணையே.

எங்கே யிருக்கினும் பூரியிடத்து வலத்
தங்கேயது செய்ய வாக்கைக் ழிவில்லை
யங்கே பிடித்தது விட்டளவுஞ் லச்
சங்கே குறிக்கத தலை னு மாமே.

முக்கோண வட்டக் கிணற்றுக்குள்ளே மூல
மண்டல வாசிப் பழக்கத் திலே
அக்கோண வட்டச் சக்கரத்தில் வாலை
யமர்ந் திருக்கிருள் வாலைப் பெண்ணே.

இரண்டுகாலா லொரு கோபுரமாம் நெடு
நாளாயிருந்து அமிழ்ந்துபோகும்
கண்டதுபோது கோபுர மிருக்கும் வாலை
காணவு மெட்டா னிலைக்க வொட்டாள்.

அதாவது, இடகலை பிங்கலை சுழுமுனை என்னும் மூன்று நாடிகளும் நடப்பதற்காக இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களுக்கும் மத்தியில் மூக்குத் தண்டிருக்கின்றது அம்மூக்கானது அடிபெருத்து, புருவமத்தியில் நுனிசிறுத்துக் கோபுரம்போல் நின்றிருக்கின்றது. அம்மூக்குத் துவாரங்களின் மத்தியில் நடுநாயகனாயிருந்தமர்ந்து விளையாடும் மூச்சுயென்னும் பாம்பின் வாலைக் கண்டு பிடித்து நிலைநிறுத்த வழியறிவார்கள். அக்கோண வட்டச் சக்கரத்தில் வாலையமர்ந்து இருக்கின்றாள் வாலைப்பெண்ணே. என்னால், உந்திக்கமலமாகிய நாபியில் (தொப்புளில்) மூச்சு என்னும் பாம்பானது சுருளையாய்ச் சுற்றிப் படுத்துக்கொண்டிருக்கின்றது. சரீரம் கிழத்தனமடைந்தபோதிலும் மூச்சு என்னும் பாம்புமாத்திரம் கிழத்தனமடையாமல் எக்காலத்திலும் வாலிபமாகவே இருக்கும் என்பதேயாம். அப்படிப்பட்ட மூச்சுயென்னும் பாம்பின் வாலைப் பிடித்து அடக்கி ஆட்டுவாராகில் அப்பொழுது அவர்களின் சரீரத்தில் வெளுத்திருக்கும் வெண்மை ரோமங்களெல்லாம் கறுத்து, கிழத்தனம்மாறி பாலருமாவார் என்று பெரியோர்கள் பாடல்களைப் பாடியிருக்கின்றார்கள். ஆதலால், பிராணயாமம் செய்து முடித்தால் இப்படிப்பட்ட நிலைக்கு வருவார்கள்.

---

36 வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஐம்பது எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

இடது நாசியில் 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணயாமம் செய்துமுடித்து,

பத்துநிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து பிறகு கண்களை விழித்து, மூன்றுவிழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, கண்களையும் வாயையும் மூடவேண்டும். இவைகளை மூடியபிறகு வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது இடது நாசிகளின்மீது வைத்து இடதுநாசியைமூடி வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சில் மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியின் வழியாய்வெளியில் விட்டுப்பிறகு, வலது நாசியைமூடி இடது நாசியைத் திறந்து இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சில் இடது மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவரையில் மாத்திரமே 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியின் வழியாய் வெள்ளியில்விட்டுப்பிறகு, இடது நாசியைமூடி வலது நாசியைத் திறந்து, மறுபடியும் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம்வரையில் மாத்திரமே மூச்சை 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியின் வழியாய் வெளியில்விட்டுப் பிறகு, வலது நாசியைமூடி இடது நாசியைத் திறந்து இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சில் இடது மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியின் வழியாய் வெளியில்விட்டுப்பிறகு ,இடது நாசியைமூடி வலது நாசியைத் திறந்து, மறுபடியும் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம்வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில்விட்டு இவ்வாறாக வலது, இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், இரண்டு நாசித்துவாரங்களின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு தூரம்வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்றும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுக்கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கும் பொழுது அந்த மூச்சை வலது நாசியில்விட்டு விட்டுப்பிறகு,

அதன் தொடர்ச்சியாகவே முன்வெளியில் விட்டு வந்த மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியைத் திறந்து முன்போல் மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே இடது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து இவ்விதமாய் வலது இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் திராசைப்போல் ஒரேகணக்காய் மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டேவந்து கடைசியில், மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசியில், இழுந்து விழுங்கி மறுபடியும் அந்த மூச்சு வெளியில் வராமலிருக்கும்படி கண்டத்தினிடம் மூடிவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு கண்டத்தினிடம் மூடியபிறகு, மறுபடியும் மூச்சு ஏதாகிலும் நுரைஈரலில் பிடிக்கிறதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும் வலது, இடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது ஒன்று, அல்லது இரண்டு, மூன்றங்குலமவ்வளவு மூச்சு வலது இடது நுரைஈரலில் செல்லும் அந்த மூச்சையும் விழுங்கி கண்டத்தினிடம் மூடிவிட வேண்டும். மூடியபின் நாசிகளின்மேல் வைத்திருந்த விரல்களை எடுத்து விடவேண்டும், விரல்களை எடுத்தபிறகு புருவ மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும், பிறகு,

வலது, இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு துடைகளின் மீது வைத்துப் புருவமத்தியிலிருக்கும் 1-லக்கத்தை மனதினால் பார்த்துக்கொண்டே

வலதுகை, 1, 2, 3, 4, 5, விரல்களையும் மடித்து இடதுகைச் சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். பிறகு, மறுபடியும் வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, இடதுகை மோதிர விரலை மடக்கவேண்டும், இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது 5X5=25 (ஐயைந்து இருபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன், இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மெதுவாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுப் பிறகு, வலது நாசியைமூடி இடது நாசியின் வழியாய், ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு இடது நாசியை மூடி பிறகு, வலது இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் எவ்வளவு மூச்சு பிடிக்கிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் அந்த மூச்சுவெளியில் வராமலிருக்க கண்டத்தினிடம் மூடி முன்பு புருவமத்தியில் வைத்த, 1-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் மறைத்து அந்த இடத்தில், 2-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அந்த, 2-லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குப் புருவமத்தியில் காணப்படும், அப்பொழுது அந்த, 2-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே வலதுகை, 1-2-3-4-5. விரல்களையும் மடித்து இடதுகைச் சுண்டு விரலை மடக்க வேண்டும்: பிறகு மறுபடியும் வலதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்து இடது கை மோதிரவிரலை மடக்கவேண்டும், இவ்வாறாக வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது, 5X5=25, (ஐயைந்து இருபத்தைந்து)

எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இவ்வாருக இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் இரண்டு முறை மடித்தால் அப்பொழுது, 50-(ஐம்பது) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல்களை வலது இடது நாசிகளின் மேல் வைத்து வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியை மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியை மூடி, வலது நாசியைத் திறந்து வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி இவ்வாருக மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில்விட்டுக் கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சின்வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும். அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் வந்து கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டுமாயிருக்கும். இவ்வாருக வலது, இடது நாசியில் பிராணுயாமம் செய்து முடிந்தபின் முன்சொல்லியதுபோல் பிராணுயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையில்

இருக்கவேண்டும். பிறகு, மாலையில் செய்யும் பொழுது Riverse அதாவது முதல் இடது நாசியிலும் பிறகு, வலது நாசியிலும் அதன் பிறகு, இடது வலது நாசியிலும் செய்யவேண்டும்.

வலதுநாசி, இடது நாசி, வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் செய்தால் ஒரு பிராணுயாமமாகும். இதுவரையில் சொல்லியதுபோல் மூச்சை நிறுத்தி, 1-2-3-4-5, கணக்குகளை எண்ணுமல், காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்யவேண்டிய முறையைச் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள். ஆசமனம் செய்து, அதாவது மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, வலது நாசியில் மூச்சையிழுத்து விழுங்கி அதை வெளிவிடாமல் நிறுத்தி,

"ஓம்பூ: ஓம்புவ: ஓம்ஸ்வ: ஓம்மஹ: ஓம்ஜந: ஓம்தப: ஓம்ஸத்யம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்க்கோ தேவஸ்ய- தீமஹி தியோயோந: ப்ரசோதயாத் ஓம்ஆபோஜோதீ ரஸோம் ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவ ஸ்வரோம்."

இந்தப் பதிஞெரு காயத்ரி ஜபம் செய்து முடித்துப் பிறகு மேற்சொல்லியதுபோல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலும் மூச்சை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் விட்டுக் கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து, மூச்சின் வேகம் அடங்கிய பின் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்துப் பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும். இவ்வாருக வலது நாசியில் மூச்சை நிறுத்தி, காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்து முடிந்தபின்,

இடது நாசியிலும் மூச்சையிழுத்து விழுங்கி அதை வெளிவிடாமல் நிறுத்தி மறுபடியும் பதிஞெரு காயத்ரி மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்து முடித்து பிறகு நிஷ்டையிலிருக்க வேண்டும்.

வலது, இடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை யிழுத்து விழுங்கி மறுபடியும் பதினேரு காயத்ரி மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யவேண்டும், இவ்வாருக வலது நாசியிலும, இடது நாசியிலும், வலது இடது நாசியிலும் செய்து முடித்தால் ஒரு சந்தியா வந்தனம் செய்து முடித்தவர்களாகின்ருர்கள்.

ஐயா! இதுவரையில் மூச்சை நிறுத்தாமல் காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்துவந்தவர்களெல்லோ ரும் இப்பொழுது மூச்சை நிறுத்திப் பதினேரு காயத்ரி மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யவேண்டு மானுல் அவர்களுக்கு மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். ஆதலால், மூச்சை நிறுத்தி காயத்ரி மந்திரங்களை ஜபம் செய்யவேண்டுமென்று நினைக்கப்பட்டவர் களெல்லோரும் முதல் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப் பிட்டு மூட்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி,

''ஓம்பூ: ஓம்புவ: ஓம்ஸ்வ ஓம்மஹ: ஓம்ஜந: ஓம்தப:''

என்னும் இந்த ஆறுகாயத்ரி மந்தரங்களை மாத்திரம் ஜபம்செய்து முடித்துப் பிறகு, வலது நாசியை மூடி இடது நாசியின் வழியாய் இடது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு. விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியை மூடி, வலது நாசி யைத் திறந்து வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வரையில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத் திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியை மூடி, இவ்வாருக மூச்சின் வேகம அடங்கும் வரை யில் சுமார், பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்

வெளியேவிட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டே மாயிருந்து பிறகு மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும் அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில்வந்து கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக்கொண்டு மாயிருக்கும் அந்த சமயத்தில் சரீரமெல்லாம் வியர்க்கும். அந்த வியர்வை மறுபடியும் சரீரத்தி லேயே ஊறும்படி கைகளால் தேய்த்துவிட வேண் டும். வியர்வையைத் தேய்த்து முடிந்த பிறகு, ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து பிறகு கண்களை விழித்து மறுபடியும் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு மூச்சை இடது நாசி யில் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி.

"ஓம்பூ: ஓம்புவ: ஓம்ஸ்வ ஓம்மஹ ஓம்ஜந: ஓம்தப:"

என்னும் இந்த ஆறு காயத்ரி மந்திரங்களை மாத்திரம் ஜபம் செய்து முடித்துப் பிறகு, மூச்சை வலது நாசியிலும் இடது நாசியிலும் மாற்றி மாற்றி விட்டுப் பிறகு வியர்வையையெல்லாம் கைகளால் தேய்த்து முடிந்தபின், பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து மறுபடியும் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு மூச்சை வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக் கிழுத்து நிறுத்தி,

"ஓம்பூ: : ஓம்புவ: ஓம்ஸ்வ: ஓம்மஹ: ஓம்ஜந ஓம்தப:,

என்னும் இந்த ஆறு காயத்ரி மந்திரங்களை மாத்திரம் ஜபம் செய்து முடித்துப் பிறகு. மூச்சை இடது நாசியிலும் வலது நாசியிலும் மாற்றி மாற்றி விட்டுப் பிறகு வியர்வையையெல்லாம் கை களால் தேய்த்து முடிந்தபின், பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்க வேண்டும்,

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி "ஓம்பூ: ஓம்புவ:ஓம்ஸ்வ: ஓம்மஹ: ஓம்ஜந: ஓம்தப" என்னும் இந்த ஆறு மந்திரங்களை மாத்திரம் தினந் தோறும் காலைமாலைகளில், 40-தினங்கள்வரையில் ஜபம் செய்துவரவேண்டும். பிறகு,

நாற்பத்தி ஓராவதுநாள் முதல் மூச்சை நிறுத்தி மற்ற ஐந்து காயத்ரி மந்திரங்களையும் சேர்த்து அதாவது, ஓம்பூ என்னும் காயத்ரி மந்திரத்திலிருந்து, ஓம் ஆபோ ஜோதி ரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவஸ்வரோம் என்னும் பதினேரு காயத்ரி மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாருக மூச்சை நிறுத்தி, நாற்பது தினங்களுக்கொருமுறை பாதிப் பாதி காயத்ரிகளாய் உயர்த்திக்கொண்டே போக வேண்டும். இந்த காயத்ரி செய்யவேண்டிய முறைகளையெல்லாம் இந்நூலில் முதலில் சொல்லியிருக்கின்ருேம்.

ஐயா! பிராணுயாமம் செய்யவேண்டுமென்று எண்ணங்கொண்டவர்களெல்லோரும் என்ன செய்ய வேண்டுமென்ருல், இந்த புஸ்தகத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டு எந்த நாசியைமூடி எந்த நாசியில் மூச்சை விடச்சொல்லுகிறதோ அல்லது இழுக்கச் சொல்லுகிறதோ அதுபோல் விரல்களை நாசிகளின்மேல் வைத்துச் செய்வீர்களாகில் அப்பொழுது உங்கள் மனதிற்கு நன்ருய்த்தெரிய வரும்.

மேல்கீழ் நடுப்பக்க மிக்குறப் பூரித்துப்
பாலா மிரசகத்தா லுட் பதிவித்து
மாலாகி யுந்தியுட் கும்பித்து வாங்கவே
யாலால முண்டா னருட் பெறலாமே
இட்ட தவ்வீ டிளகா திரேசித்துப்
புட்டி படத் தசநாடியும் பூரித்துக்
கொட்டிய பிராண பானனுங் கும்பித்து
நட்ட மிருக்க நமனில்லை தானே.

37 வலது நாசியில் எழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

நாற்பது தினங்கள், 25-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தும்படி முதல் சொன்னோம். பிறகு, நாற்பத்தி ஓராவது நாள்முதல் மறுபடியும் நாற்பது தினங்கள் ஐம்பது எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தும்படிச் சொன்னோம். மறுபடியும் நாற்பது தினங்கள் எழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த இனி சொல்லப்போகிறோம்.

எண்பது, 80-தினங்கள், ஐம்பது-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி சாதனம் செய்துவந்த யோகிகள் என்ன செய்யவேண்டுமென்றால், 81-வது (எண்பத்தி ஓராவது) நாள் காலை பூஜை அறைக் குள் சென்று தமது குருவின் படத்திற்குத் தூபதீப நைவேத்யங்காட்டி எனக்குப் பிராணயாமம் சித்தி யாகும்படி அனுக்கிரஹம் செய்ய வேண்டுமென்று மனதில் நினைத்துக் கும்பிட்டுப் பிறகு, ஆசனத்தின் மீது உட்கார்ந்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டுக் கண்களையும், வாயையும், இடது நாசியையும் மூடி மூச்சை, 'ஓம் ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக வலது நாசியில் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே மூச்சை. 'ஓம் ஓம்' என் னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன்னொருமுறை மூச்சை இழுத்து விழுங்கவேண்டும், மூச்சை விழுங்கியபின் புருவமத்தியில், லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் விரல்களைவிட்டு 25-இரு பத்தைந்து எண்ணவேண்டும், இருபத்தி ஐந்து எண்ணிமுடிந்தவுடன் இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியில் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரம் வெளியில்விட்டுப் பிறகு, எவ்வளவுமூச்சு உட் கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி, முன் புருவமத்தியில் வைத்த

1-லக்கத்தை மறைத்து அந்தயிடத்தில் 2-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த 2-லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்குப் புருவமத்தியில் காணப்படும். பிறகு, அந்த, 2-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே 25-(இருபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிறகு, இடதுநாசியைமூடி வலது நாசியின்வழியாய், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வெளியில்விட்டு மறுபடியும் வலது நுரைஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு உட்கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, முன் புருவமத்தியில் வைத்திருந்த 2-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் மறைத்து அந்தயிடத்தில் 3-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த 3-லக்கம் புருவமத்தியில் காணப்படும், பிறகு அந்த 3-லக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும், 25-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது 75 (எழுபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். பிறகு இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலும் மூச்சை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டும், மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்துமாய் மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் நிதானமாய்ச்செய்து முடித்துப் பிறகு வியர்வையையெல்லாம் கைகளால் தேய்த்து முடிந்தவுடன் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும்.

---

38 இடது நாசியில் எழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியில். 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி நிஷ்டையிலிருந்து முடிந்தபின்

கண்களை விழித்து மூன்றுவிழுங்கு ஜலம்சாப்பிட்டு மறுபடியும் கண்களையும், வாயையும், வலது நாசியையும்மூடி, மூச்சை, ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக இடது நாசியில் வெளியில் விட்டு. மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே மூச்சை ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி புருவமத்தியில், 1 லக்கம் வைத்து அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணல் பார்த்துக் கொண்டே, 25-(இருபத்தைந்து) எண்ணவேண்டும். இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் வலதுநாசியைமூடி, இடது நாசியின் வழியாய். ஓம்ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரமே வெளியில்விட்டுப் பிறகு ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி முன் புருவமத்தியில்வைத்த. 1-லக்கத்தை மறைத்து அந்தயிடத்தில், 2-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த 2 லக்கம் உங்கள் மனக்கண்ணுக்கு புருவமத்தியில் காணப்படும். பிறகு, அந்த 2-லக்கத்தை பார்த்துக்கொண்டே 25-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்திப்பிறகு, வலது நாசியைமூடி இடது நாசியின் வழியாய் ஓம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒரு முழம் அவ்வளவு நீளம்வரையில் மூச்சை வெளியில்விட்டுப் பிறகு மறுபடியும், ஓம்ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி முன்பு புருவமத்தியில் வைத்திருந்த, 2-லக்கத்தை மறைத்து அந்தயிடத்தில் 3-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அப்பொழுது அந்த. 3-லக்கம் புருவமத்தியில் காணப்படும், அந்த 3-லக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும், 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும், அப்பொழுது. இடது நாசியிலும் 75-(எழுபத்தைந்து) எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான், பிறகு,

வலது நாசியிலும், இடதுநாசியிலும் மூச்சை விரல்களால் மாற்றிமாற்றி ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மோவாய்க்கட்டைவரையில் வெளியில்விட்டும். மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துமாய் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் செய்து முடித்தபின், சரீரத்திலுண்டாகும் வியர்வையையெல்லாம் கைகளால் தேய்த்துப் பிறகு நிஷ்ட்டையிலிருக்க வேண்டும்.

39 வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் எழுபத்தைந்து எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

இடது நாசியில் 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணாயாமம் செய்து முடித்து பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து பிறகு கண்களை விழித்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டுக் கண்களையும் வாயையும் மூடவேண்டும். இவைகளை மூடியபிறகு வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் இவ்விரண்டு விரல்களையும் வலது இடது நாசிகளின் மேல் வைத்து இடது நாசியை மூடி வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சில் வலது மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டுப் பிறகு. வலது நாசியைமூடி இடது நாசியைத் திறந்து இடது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சியில் இடது மோவாய்க்கட்டைவரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு இவ்வாய்க வலது, இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம்வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுக்கொண்டே வந்து கடைசியில் மூச்சு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்

கும்பொழுது அந்த மூச்சை வலது நாசியில் விட்டு விட்டுப் பிறகு,

அதன் தொடர்ச்சியாகவே முன் வெளியில் விட்டு வந்த மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியை மூடி. இடது நாசியைத் திறந்து முன்போல் மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே இடது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து இவ்விதமாய் வலது இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகின்றதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஒரே கணக்காய் மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி உள்ளுக் கிழுத்துக்கொண்டே வந்து கடைசியில். மூச்சு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசி யில் இழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன்னொரு முறை வலது இடது இரண்டு நாசிகளில் மூச்சை இழுத்து அம்மூச்சையும் விழுங்கவேண்டும். விழுங் கியபின் புருவமத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே,

வலது இடது இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தொடைகளின் மீது வைத்து வலதுகை, 1-2-3-4-5, விரல்களையும் மடித்து இடதுகைச் சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். பிறகு வலதுகை ஐந்து விரல் களையும் மடித்து, இடதுகை மோதிர விரலை மடக்க வேண்டும். இவ்வாருக வலதுகை ஐந்துவிரல்களை யும் எண்ணி, இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித் தால் அப்பொழுது, 5X5 = 25. (ஐயைந்து இருபத் தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவ ஞகின்ருன், இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மெது

வாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுப் பிறகு, வலது நாசியை மூடி இடது நாசி யின் வழியாய் ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு இடது நாசியை மூடி பிறகு வலது இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளு கிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் வைத்த, 1-லக்கத்தை மறைத்து அந்த இடத்தில், 2-லக்கத்தை மனதில் நினைத்தால் அந்த, 2-லக்கம் புருவமத்தியில் காணப்படும். அப் பொழுது அந்த 2-லக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே வலதுகை, 1-2-3-4-5, விரல்களையும் மடித்து இடதுகைச் சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் இரண்டு முறை மடித்தால் 50 (ஐம்பது) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு மறு படியும் வலது நாசியில் ஜாணளவு மூச்சும், இடது நாசியில் ஜாணளவு மூச்சும் ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும், 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மூன்றுமுறை மடித்தால் 75 (எழுபத்தைந்து) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான்.

வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியில் மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக் கிழுத்து இடது நாசியை மூடி, இவ்வாறாக மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் சுமார் பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக் கிளுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் சரீரத்தில் உண்டாகும் வியர்வையை கைகளால் நன்றாய்த் தேய்த்துவிட்டு, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்க வேண்டும். பிறகு மாலையில் செய்யும்பொழுது (Reverse) அவாவது, முதல் இடது நாசியிலும், பிறகு வலது நாசியிலும் அதன்பிறகு இடதுவலது இரண்டு நாசிகளிலும் செய்யவேண்டும்.

---

40 வலது நாசியில் நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும், வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் நாற்பது தினங்கள், 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகிய பின், நாற்பத்தி ஓராவது நாள் முதல், 100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த இனி சொல்லப் போகிறோம்.

இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் குருஸ்துதி செய்து முடிந்தபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, சரீரம் கூன்வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும் இடது நாசியையும் மூடி, வலது நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும்

மூச்சையெல்லாம் வலது நாசியின் வழியாய், ஓம்,
ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக வெளி
யில் விட்டுவிட வேண்டும் எல்லா மூச்சும் வலது
நாசியின் வழியாய் வெளியில் விட்ட பிறகு, மறு
மடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே வலது நுரை
யீரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்
வளவு மூச்சையும் வலது நாசியின் வழியாய், ஓம்,
ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக உள்ளுக்
கிழுத்து விழுங்கி பிறகு, இன்னும் மூச்சு ஏதாகி
லும் வலது நுரைஈரலில் கொள்ளுகிறதா என்ன
வென்று பார்ப்பதற்காக, மறுபடியும் மூச்சை வலது
நாசியில் இழுத்துப்பார்க்கவேண்டும்.

அப்பொழுது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றங்
குலமவ்வளவு நீளம் மூச்சு வலது நுரைஈரலில்
செல்லும். அப்பொழுது அம்மூச்சையும் விழுங்கி
புருவமத்தியில், 1-லக்கம்வைத்து அந்தலக்கத்தை
மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே வலது இடது
இரண்டுகைகளையும் இரண்டு தொடைகளின் மேல்
வைத்து வலதுகை, 1-2-3-4-5, விரல்களையும்
மடித்துப்பிறகு இடதுகை சுண்டுவிரலை மடக்க
வேண்டும். சுண்டுவிரலை மடக்கியபின், மறுபடியும்
வலதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்து. இடதுகை
மோதிரவிரலை மடக்கவேண்டும். இவ்வாருக வலது
கை ஐந்து விரல்களையும் எண்ணி இடதுகை ஐந்து
விரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது 25-எண்ணும்
வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். பிறகு
மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி வலதுநாசியின் வழி
யாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒருமுழம் அவ்
வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளி
யில் விட்டுப்பிறகு, ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன்
வலதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ
மத்தியில் முன்வைத்து 1-லக்கத்தை மறந்து அந்த
யிடத்தில், 2-லக்கம்வைத்து அந்த லக்கத்தை மன

திஞல் பார்த்துகொண்டே மறுபடியும் முன்போல் 25-எண்ணவேண்டும். இவ்வாருக இடதுகை ஐந்து விரல்களேயும் இரண்டு முறை மடித்தால் 50-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவஞகின்ருன். பிறகு, இடது நாசியை மூடி ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சைமாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டுப் பிறகு ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 3-லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில், 3-லக்கம் வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் முன்போல், 25-எண்ணவேண்டும் இவ்வாருக இடதுகை ஐந்துவிரல்களேயும் மூன்றுமுறை மடித்தால் அப்பொழுது, 75-எண்ணும்வரையில் முச்சை நிறுத்தினவஞகின்ருன். பிறகு, இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒரு முழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 4-லக்கம்வைத்து அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இன்னெரு 25-எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது வலதுநாசியில் 100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவஞகின்ருன். வலதுநாசியில் 100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு, மறுபடியும் அந்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளியில் விடவேண்டுமோ இனி அதைச் சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள்.

வலதுநாசியைமூடி, இடதுநாசி மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடதுநாசியை

மூடி, வலதுநாசியைத் திறந்து வலது மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி, இவ்வாறாக மூச்சின்வேகம் அடங்கும் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக் கிழுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து பிறகு மூச்சின்வேகம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிடவேண்டும். அப்பொழுது மூச்சானது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே வெளியில் வந்துகொண்டும், மறுபடியும் உள்ளே ஏறிக் கொண்டுமாயிருக்கும்.

41 இடது நாசியில் நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியில், 100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணயாமம் செய்து முடித்து, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து பிறகு கண்களை விழித்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, கண்களையும், வாயையும், வலது நாசியையும் மூடி, இடது நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் இடது நாசியின் வழியாய், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக வெளியில் விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே, ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பிறகு, மறுபடியும் இன்னொரு முறையும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 1-லக்ஷம் வைத்து அந்த லக்ஷத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிறகு,

வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒரு முழம் நீளம் மூச்சை வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 2-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் 25-எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான் பிறகு, வலது நாசியை மூடி ஒருமுழம் அவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டுப், பிறகு ஓம என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பிறகு புருவ மத்தியில், 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும் முன்போல், 25-எண்ண வேண்டும். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்துவிரல் களையும் மூன்று முறை மடித்தால் அப்பொழுது, 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். பிறகு, வலது நாசியை மூடி, ஒருமுழம் மூச்சு இடது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் உள்ளுக்கிழுத்து புருவமத்தியில், 4-லக்கம் வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த் துக்கொண்டே மறுபடியும் 25-எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது இடது நாசியில் 100-எண்ணும்வரை யில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். இடது நாசி யில் 100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திய பிறகு, மறுபடியும் அந்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளிவிடவேண்டுமோ இனி அதை சொல்லுகின் றோம் கேளுங்கள்.

இடது நாசியை மூடி, வலது மோவாய்க் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் விட்டு, விட்ட அவ் வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும்

மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து, இவ்வாறாக மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் வலது இடது இரண்டு நாசிகளையும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றி விடவேண்டும். இடது நாசியில், 100-எண்ணும் வரையில் செய்துமுடிந்தபின், வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும், 100 எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும்

---

42 வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

இடதுநாசியில், 100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணாயாமம் செய்துமுடித்துப்பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து, பிறகு கண்களைவிழித்து மூன்றுவிழுங்கு ஜலம்சாப்பிட்டுப் பிறகு கண்களையும் வாயையும் மூடவேண்டும். கண்களையும் வாயையும் மூடியபின் இடது நாசியைமூடி, வலது மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை வெளியில் விட்டுப் பிறகு வலதுநாசியை மூடி இடது மோவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு இவ்வாறாக வலது, இடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம், இரண்டு நாசித்துவாரங்களின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுக் கொண்டே வந்து, கடைசியில் மூச்சு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கும்பொழுது அந்த மூச்சை வலது நாசியில் விட்டுவிட்டுப் பிறகு,

அதன் தொடர்ச்சியாகவே மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே வலது நாசியில்

ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி, இடது நாசியைத் திறந்து முன் போல் மோவாய்க்கட்டை நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே இடது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் உள்ளுக்கிழுத்து இவ்விதமாய் வலது, இடது இரண்டு நாசிகளையும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே வந்து கடைசியில் மூச்சு கொஞ்சமாயிருக்கும் பொழுது வலதுநாசியில் இழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன் னொரு முறையும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளில் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே, 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியை மூடி வலது நாசி யின் வழியாய் ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுப் பிறகு வலது நாசியை மூடி இடது நாசி யின் வழியாய் ஒருஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு இடது நாசியை மூடி பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் 2-லக்கம் வைத்து மறுபடியும், 25-எண்ண வேண்டும். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்து விரல் களையும் இரண்டு முறை மடித்தால் அப்பொழுது, 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின் றான். 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திய பிறகு. மறுபடியும் வலது நாசியில் ஜாணளவு மூச் சும், இடது நாசியில் ஜாணளவு மூச்சும் ஓம் என் னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும்

வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் வல திடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத் தைப் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் 25-எண் ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். இவ் வாருக இடதுகை ஐந்து விரல்களேயும் மூன்று முறை மடித்தால் அப்பொழுது 75-எண்ணும் வரை யில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன், 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு, மறுபடியும் வலது நாசியில் ஜாணளவு மூச்சும், இடது நாசி யில் ஜாணளவு மூச்சும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும், 25-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாருக இடதுகை ஐந்து விரல்களேயும் நான்கு முறை மடித்தால் அப் பொழுது 100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத் தினவனுகின்ருன். 100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திய பிறகு, மறுபடியும் அந்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளிவிட வேண்டுமோ இனி அதைச் சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள்.

வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியில் மோவாய் கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, விட்ட அவ் வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியை மூடி, இவ்வாருக மூச்சின் வேகம அடங்கும் வரையில் இடது வலது. இரண்டு நாசிகளேயும் விரல்களால் மாற்றி மாற்றி

மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளு கிழுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து பிறகு, மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் சரீரத்தில் உண்டாகும் வியர் வையைக் கைகளால் நன்றாய்த் தேய்த்துவிட்டு, பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும். மாலையில், செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும் பிறகு வலது நாசியிலும், அதன்பிறகு இடது வலது நாசியிலும், செய்ய வேண்டும்

ஐயா! இருபத்தைந்துக்கு ஒருமுறை ஒருமுழ மவ்வளவு மூச்சை வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து மூச்சை நிறுத்திச் செய்யவேண்டு மென்று சொல்வதற்குக் காரணம் என்னவென்றால்,

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நூறு எண்ணும் வரை யில் நிறுத்த மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். ஆதலால் இருபத்தைந்துக்கு ஒருமுறை மூச்சை வெளியில் விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி செய்து வந்தால் சரீரத்திற்கு எந்தக் கஷ்டமும் இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாய் நூறுஎண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தலாம். ஆனால், இருபத்தைந்துக்கு ஒரு முறை மூச்சை விட்டிழுத்துச் செய்வதனால் நஷ்டம ஒன்று மில்லை. நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்து வதனால் என்னபலன் உண்டாகுமோ அதுவே பலன், நூறுக்கும் நான்கு முறை மூச்சை விட்டிழுத் துக் செய்பவர்களுக்கும் உண்டாகுமென்று அறியக் கடவீர்களாக.

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து இருபத்தைந்து எண் ணும் வரையில் நிறுத்திப் பிறகு ஒருமுழம் நீளமவ் வளவு மூச்சை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக் கிழுத்து நிறுத்தி, 1-2-3-4, லக்கங்களை ஒவ்வொரு முறையும் மாற்றி மாற்றி புருவமத்தியில்

வைக்கவேண்டுமென்று சொல்வதற்குக் காரண மென்னவென்றால், மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி இத்தனை முறை நிறுத்தினேமென்று ஞாபகம் சிறிதேனும் இராது. புருவ மத்தியில் 1-2-3-4, லக்கங்களை வைத்து, அந்த லக்கங்களின்மேல் திருஷ்டியை நிறுத்திச் செய்துவந்தால் அப்பொழுது, இத்தனை முறை மூச்சை வெளியில் விட்டு, இத்தனை முறை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தினே மென்று நன்றாய் ஞாபகமிருக்கும். ஆதலால், மூச்சை வெளியில் விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக் கிழுத்து இருபத்தைந்துக்கு ஒருமுறை, 1-2-3-4, லக்கங்களை புருவ மத்தியில் வைத்து அப்போதைக் கப்போது மேல் காட்டிய லக்கங்களை மாற்றிமாற்றி வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

---

43 இருநூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும், வல திடது இரண்டு நாசிகளிலும் நாற்பது தினங்கள், நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகிய பின், நாற்பத்தி ஓராவது நாள் முதல், 200-எண் ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த இனி சொல்லப் போகிறோம்.

இதுவரையில் முன் சொல்லியதுபோல் குருஸ் துதி செய்து முடிந்தபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு சரீரம் கூன்வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும் இடது நாசியை யும் மூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலது நாசியின் வழியாய், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச் சிறுக மெதுவாய் வெளியில் விட்டுவிடவேண்டும். எல்லா மூச்சும் வலது நாசியின் வழியாய் வெளியில் விட்டபிறகு,

மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே வலது நுரை ஈரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் வலது நாசியின் வழியாய், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக மெதுவாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பிறகு, இன்னும் மூச்சு ஏதாகிலும் வலது நுரைஈரலில் கொள்ளுகிறதா என்னவென்று பார்ப்பதற்காக மறுபடியும் மூச்சை வலது நாசியில் இழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றங்குலமவ்வளவு நீளம் மூச்சு வலது நுரைஈரலில் செல்லும், அம்மூச்சையும் விழுங்கி புருவ மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, இடது கை சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு ஏன் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், ஒரு இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினோம் என்பதேயாம் 1-என்று மனதில் நினைத்து அந்த ஒன்றை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு, புருவமத்தியில் வைத்த 1-லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டு மற்றொரு முறை, முன்போல இடதுகை விரல்களால் இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, 2-இருபத்தைந்து (50) ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். வலது நாசியில் மூச்சை நிறுத்தி 50-எண்ணி முடிந்தபின் மறுபடியும் என்னசெய்ய வேண்டுமென்றால்,

இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்

கிழுத்து விழுங்கி, முன்பு புருவ மத்தியில் வைத்த, 1-லக்கத்தை மாற்றி அந்த இடத்தில், 2-லக்கம் வைக்கவேண்டும். புருவமத்தியில், 2-லக்கம்வைத்த பின், அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்த வுடன், -என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நினைத்துக்கொண்டபின், மறுபடியும் இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, 2-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும், இதன் கருத்து என்னவென்ருல், முன்பு ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன். மறுபடியும் இப் பொழுது ஐம்பது எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத் தினேன் என்பதேயாம். இவ்வாருக இரண்டு ஐம் பது (100) நூறு எண்ணி முடிந்தவுடன்,

மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி, ஒருமுழமவ் வளவு மூச்சை மாத்திரமே வலது நாசியின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறு படியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந் திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, முன்பு புருவ மத்தியில் வைத்த 2 லக்கத்தை மாற்றி அந்த இடத் தில், 3-லக்கம் வைக்கவேண்டும். புருவ மத்தியில், 3-லக்கம் வைத்தபின், அந்த லக்கத்தை மனக்கண் ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல் களையும் மடித்தவுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்து கொள்ளவேண்டும். நினைத்துக்கொண்டபின், மறு படியும் இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, 2- என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும், இதன் கருத்து என்னவென்ருல், மூன்று ஐம்பது (150) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம். 150 எண்ணி முடிந்தவுடன்,

மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி, ஒருமுழமவ் வளவு மூச்சைமாத்திரமே வலது நாசியின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறு

படியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, முன்பு புருவமத்தியில் வைத்த 3-லக்கத்தை மாற்றி அந்தயிடத்தில், 4-லக்கம் வைக்கவேண்டும். புருவமத்தியில். 4-லக்கம் வைத்தபின், அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல்களை யும் மடித்தவுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நினைத்துக்கொண்டபின், மறு படியும் இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்து, 2-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதன் கருத்து என்னவென்ருல் நான்கு ஐம்பது (200) எண்ணும் வரையில் வலது நாசியில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம், 200-எண்ணி முடிந்தவுடன்,

வலதுநாசியைமூடி, இடது நாசி மோவாய்க் கட்டைவரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து, இடது நாசியை மூடி, இவ்வாருக மூச்சின்வேகம் அடங்கும்வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் சரீரத்தில் உண்டாகும் வியர்வையைக் கைகளால் நன்ருய்த் தேய்த்துவிட்டுப் பிறகு, நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும். அதாவது, முதல் மூச்சில் 50-து, இரண்டாவது மூச்சில் 50-து மூன்ருவது மூச்சில், 50-து, நான்காவது மூச்சில் 50-து ஆக மொத்தம் நான்கு மூச்சுகளுக்கும் நான்கு ஐம்பது, 200-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். ஒரேமுறையாய், 200-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டுமென்ருல் மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். நாளாவட்டத்தில் செய்துவரும் பழக்கத்தால், 50-துக்கு ஒருமுறை மூச்சை விட்டிழுத்துச் செய்துவந்தால் யாதொரு

கஷ்டமும் இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும். 50-க்கு, ஒருமுறை மூச்சை விடுவதனால் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. 200-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்துவதனால் என்ன பலன் உண்டா குமோ அதே பலன் மூச்சை ஐம்பதுக்கு ஒருமுறை விட்டிழுத்து செய்வதிலும் உண்டாகும்.

ஓ சகோதரி! சகோதரர்களே! மேற்சொல்லிய வைகளையெல்லாம் ஒருமுறைக் கிருமுறை நன்றாய் வாசித்து அதை ஞாபகத்தில் வைத்து, இதுவரை யில் பலதடவைகளில் சொல்லி வந்ததுபோல் வலது நாசியில் செய்துமுடிந்த பிறகு, இடது நாசி யிலும். அதன் பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசிகளி லும் செய்யவேண்டும்.

மறுபடியும் மாலையில் செய்யும்பொழுது (Reverse) என்று முதல் இடது நாசியிலும். பிறகு வலது நாசியிலும் அதன்பிறகு இடது வலது இரண்டு நாசிகளிலும் செய்யவேண்டும்.

சரீரம் மிகவும் பெருத்து ஸ்தூலமாய் இருக்கப் பட்ட ஸ்திரீ புருஷர்களெல்லோரும் தினந்தோறும் தவராமல் இதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் பிராணா யாமம் செய்துவந்தால், அவர்களின் சதையெல் லாம் கரைந்து மிகவும் கச்சலாய் விடுவார்கள். இதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் பிராணாயாமம் செய்துவந்த அநேகர்களுக்கு அவர்களின் சதை யெல்லாம் கரைந்து மிகவும் கச்சலாய்விட்டார்கள். இந்த பிராணாயாமம் ஸ்திரீகளும் செய்து வரலாம். ருஷிபத்நிகளாகிய மைத்திரேயி, சுலப, சாரங்கி, சாண்டலி, தபஸ்வனி முதலான ஸ்திரீகளும் இன் னும் அனேக ஸ்திரீகளும் பிராணாயாமமென்கிற யோகாப்பியாசம் செய்து மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடைந்திருக்கின்றார்கள். இந்த பிராணா

யாமம் செய்வதனுல் வியாதிகள் உண்டாகவே மாட்டா, இது கைகண்ட ஔஷதமென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள், பிராணுயாமம் செய்யவேண்டிய முறை தெரியாமல் செய்யப்பட்டவர்களுக்கெல் லாம் அநேக வியாதிகள் வந்து சம்பவிக்கும். இதற்கு யோக சூடாமணி உபநிஷத் பிரமாணம் சொல்லுகின்றேம் கேளுங்கள்

''ப்ராணுயாமோ யுக்தேந ஸர்வரோக க்ஷயோபவேத்
ப்ராணுயாம வியுக்தேப்ய ஸ்ஸர்வரோக ஸமுத்பவ
ஹிக்காகாச ஸ்ததாஸ்வாஸ ஸிர: கர்ணுக்ஷிவேதநா
பவந்தி விவிதாரோகா பவந வ்யத்ய க்ரமாத்.

மேற்சொல்லிய சுலோகத்தின் கருத்து என்ன வென்றுல், பிராணுயாமம் செய்யவேண்டிய முறை தெரியாமல் செய்தால் அப்படிப்பட்டவர்களின் நுரைஈரல் உப்பி வீங்கும், இதன்றியும் பீஜங்கள் வீங்தும். அன்றியும் குடல்நோய், வயிற்றுவலி, பக்க விலாநோய். தலைவலி, கண், காதுகள் வலி, இறைப்பு, மேல்மூச்சு, க்ஷயரோகம் இதன்றியும் பற்பல வியாதிகளும் வந்து சம்பவிக்கும். பிராணு யாமம் செய்யவேண்டிய முறையை, பிராணுயாமம் செய்து சித்திபெற்ற யோகிகளிடம் கற்றுக்கொண் டால், பிறகு, அந்த பிராணுயாமம் அவர்களுக் கிருக்கும் உலகத்திலுள்ள பற்றுதல்களையெல்லாம் என்றுல், ஆசைகளையெல்லாம் சிறுகச்சிறுக நீக்கிப் பிறகு, மனதை எந்த வியவகாரங்களிலும் ஓட விடாமல் எப்பொழுதும் சும்மாயிருக்கும்படி செய் விக்கும். எல்லா ஆசைகளையும் ஒழித்துவிடவேண்டு மென்று நாம் மனதில் நினைத்தால் அந்த ஆசைகள் எப்பொழுதும் ஒழியவேமாட்டா, பிராணுயாமம் ஒன்றிற்கே எல்லா ஆசைகளையும் ஒழிக்க சக்தி யுண்டு, இப்படியிருக்க, ஆசையை ஒழிக்கவேண்டு மென்று நாம் மனதில் நினைத்துக் கொண்டால் மாத்திரம் நமக்கிருக்கும் ஆசைகளில் சிறிதேனும்

குறையவேமாட்டாதென்று மற்ெருரு முறையும் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேம்.

பிராணுயாமம் செய்யவேண்டிய சரியான முறையை மேலே சொல்லியிருக்கிறேம். இனி இதனடியிலும் சொல்லப்போகிறேம். ஆதலால், இதில் சொல்லியிருப்பதையே குருவாக்காய் நினைத்து, மூச்சை எவ்விதமாய் விட்டு, எவ்விதமாய் இழுத்துச் செய்யவேண்டுமென்று எழுதியிருக்கிறேமோ அதுபோல் செய்துவந்தால் கிரமக்கிரமமாய் யோகம் அபிவிருத்தியாய்ப் பிறகு, மனம் அசையாமல்நின்ெறரியும் தீபம்போல் ஓரேநிலையில் நிறுத்திப் பிறகு, அந்த ஓர் நிலையும் சூன்யமாய்ச் செய்ய இந்தப் பிராணுயாமத்திற்குச் சக்தியுண்டேயொழிய மற்ற பூஜை, மந்திரம், ஜபங்களுக்கெல்லாம் மனதை நிறுத்தும்படியான சக்தியில்லை, இவைகளெல்லாம் தினந்தோறும் செய்யும் கர்மவிதிகளேயாம். இந்த கர்மவிதிகளெல்லாம் முதற்படியேயாகும். இந்த முதற்படிக்கு 'சரிகை' என்று சொல்லப்படும்.

இதுயென்ன பிரம்ம வித்தையா? இதைச் சொல்லலாகாதா? என்று சாதாரணமாய் உலகத்தில் கேட்பதுண்டு, பிரம்மவித்தையென்றால், பிரம்மத்தை அறிவிக்கும் வித்தையே பிரம்மவித்தையென்று சொல்லப்படும், இப்படிப்பட்ட பிரம்மவித்தையை எதனுல் அறியவேண்டுமென்றால், பிராணுயாமப்பியாசத்திறுல் அறிய வேண்டும். இந்த பிராணுயாமம் செய்வதை ஒருமுறை சொன்னுல் எப்படிப்பட்ட வித்வானுயும், பண்டிதனுயும், வேதபாராயணம் செய்பவனுயும், இருந்தபோதிலும் சரி, தெரிந்துகொள்ளமாட்டாது. இப்படிப்பட்ட வித்வான்களுக்கும் ஒருமுறைக்குப் பலமுறை சொன்னுல்தான் விளங்கும் அப்படியிருக்க, இந்நூலை சாதாரணமான ஜனங்களும் வாசித்துப்

பிராணுயாமம் செய்யவேண்டுமென்று ஆசைப் பட்டுப் பிராணுயாமம் செய்கிருர்கள். அப்படிப்பட் டவர்களுக்கெல்லாம் பிராணுயாமம் செய்யும் வழியை ஒருமுறை சொன்ஞல் தெரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள், சொன்ன விஷயங்களேயே பலமுறை களில் சொன்ஞல் மாத்திரம அவர்களுக்குத் தெரிய வருமேயொழிய அப்படிக்குச் சொல்லாவிட்டால் அவர்களுக்குத் தெரியவராது. இந்நூலில் பிராணு யாமம் செய்யவேண்டிய முறையை ஒரு முறைக் குப் பல முறைகளில் சொன்ன விஷயங்களேயே சொல்லிக்கொண்டு வந்தோம். ஆதலால், ஒரே முறையில் தெரிந்துக்கொள்ளத்தக்க புத்திமான் கள் சொன்ன விஷயங்களேயே மறுபடியும் இத்தனே முறை ஏன் எழுதிஞுரென்று எண்ணவேண்டாம். ஒன்றும் தெரியாத பாமர ஜன்ங்களும் தெளிவாய்த் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு சொன்ன விஷயங் களேயே மறுபடியும் சொல்ல நேர்ந்ததென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள் யோகாப்பியாசி மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி, நாற்பது தினங்களுக் கொருமுறை அம் மூச்சை சிறுகச் சிறுக உயர்த்திக் கொண்டே சென்ருல் அவர்களுக்கு யாதொரு அபாயமும் இல்லாமல் யோகம் சித்திக்கும், அப் படிக்கல்லாமல் மூச்சை நிறுத்தி, 100-200-300-400-500-600-700 800-900-1000, இவ்விதமாய் எண்ணிக்கைகளே சீக்கிரம் சீக்கிரமாய் உயர்த்திக் கொண்டே சென்ருல் உள்ளே நிறுத்தியிருக்கும் மூச்சானது, சமயம் பார்த்து அந்த யோகியைக் கொல்லும். ஆதலால், பிராணுயாமம் செய்யப் பட்டவர்களெல்லோரும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்துவதில் நாற்பது தினங்கள் வரையில் நிறுத்தவேண்டும். நாற்பது தினங்கள் முடிந்த பின், மறுபடியும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து எண் ணுக்கைகளே முன்னேவிட அதிகமாய் உயர்த்தி, மறுபடியும் நாற்பது தினங்கள் வரையில் செய்ய

வேண்டும். இவ்வாருகவே நாற்பது தினங்களுக்கொரு முறை எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே சென்ருல் சரீரத்திற்கு யாதொரு அபாயமும் இல்லாமல் யோகம் சித்திக்கும்,

44 முந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும், வலது இடது நாசிகளிலும் நாற்பது தினங்கள், இருநூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகியபின் நாற்பத்தியோராவது நாள் பூஜை அறைக்குள் சென்று இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் தனது குருவை ஸ்துதி செய்து முடிந்தவுடன் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு இடது நாசியை மூடி வலது நாசியில் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்தவுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு மற்ருெரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 2-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு, இன்ருெரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 3-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும், புருவ மத்திதுல் வைத்திருக்கும்," 1-லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகையால் மூன்று இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்!

ஒரு மூச்சில், 75-எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி வலதுநாசியின் வழியாய் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 2-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் மூன்றுமுறை மூன்று இருபத்தைந்து எண்ணும் பொழுது ஒவ்வொரு 25-க்கும், 1-2-3, என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். புருவமத்தியில், 2-லக்கம் வைத்திருப்பதனால், இரண்டாவது முறை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய மூச்சில் மறுபடியும், 75-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். என்றால் முதல் உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய மூச்சில், 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேனென்றும், இரண்டாவதுமுறை வெளியில் விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய மூச்சில் மறுபடியும். 75-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேனென்றும், ஆக மொத்தம் இரண்டு மூச்சிகளிலும், 150 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம்.

75+75=150. இரண்டு எழுபத்தைந்து, நூற்றைம்பது எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை ஒரு முழம் நீளம் வெளியில்விட்டு மறுமடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் மூன்று முறை மூன்று இருபத்தைந்து எண்ணும்பொழுது ஒவ்வொரு 25-க்கும், 1-2-3, என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

புருவமத்தியில், 3-லக்கம் வைத்திருப்பதனால் மூன்று 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி

னேன் என்பதேயாம் அதாவது, முதல் மூச்சில் 75; இரண்டாவது மூச்சில் 75; மூன்ருவது மூச்சில் 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேனென்றும். ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சுகளிலும் 225-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம்.

75+75+75=225 மூன்று எழுபத்தைந்து இருநூற்று இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை ஒருமுழம் நீளம் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், '4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்து மறுபடியும் மூன்றிருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும்

புருவமத்தியில், 4-லக்கம் வைத்திருப்பதனுல் நான்கு 75-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம். அதாவது, முதல்மூச்சில் 75; இரண்டாவது மூச்சில் 75; மூன்ருவது மூச்சில் 75; நான்காவது மூச்சில் 75 ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சுகளுக்கும் 4×75=300 நான்கு எழுபத்தைந்து முந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம், மூச்சை நிறுத்தி 300-எண்ணி முடிந்தபின் அம்மூச்சை இதுவரையில்மேல் சொல்லியிருப்பதுபோல் இடது, வலது நாசியிலும் மாற்றி மாற்றிவிட வேண்டும்-

வலது நாசியில் மூச்சை நிருத்தி, 300-எண்ணிய பிறகு நிஷ்டையிலிருந்து முடிந்தவுடன் பிறகு இடது நாசியிலும், அதன் பிறகு வலது இடது நாசியிலும் செய்ய வேண்டும்.

மறுபடியும் மாலையில் செய்யும்பொழுது (Reverse) அதாவது முதல் இடது நாசியிலும், பிறகு வலது நாசியிலும், அதன் பிறகு வலதிடது நாசிகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

45 நா நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

நாற்பது தினங்கள். 300-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகியபின், இதுவரையில் முன் சொல்லியதுபோல குரு ஸ்துதி செய்து முடிந்தபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு இடது நாசியை மூடி வலது நாசியில் மூச்சை, ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து, அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடது கை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, மற்றொரு இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 2-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, இன்னொரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல் களையும் மடித்தவுடன், 3-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இன்னொரு முறை இடதுகை ஐந்துவிரல்களை யும் மடித்தவுடன், 4-என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது 4X25X100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். அதாவது, முதல் வலது நாசியில் மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து அந்த மூச்சை நான்கு முறையாய் விட்டி ழுத்து நான்கு 25-எண்ணும்வரையில் நிறுத்திய படியால், 100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத் தினவனாகின்றான்.

இவ்வாறாக, 10 -எண்ணிமுடிந்தவுடன் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழமவ் வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளி யில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் 2-லக்கம் வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்து

கொண்டே இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்த வுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, மற்றொரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 2-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இன்னொரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன். 3-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இன்னொருமுறை இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்தவுடன், 4-என்று மனதில் நினைத்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் இரண்டாவது முறை வெளியில் விட்டிழுத்த மூச்சில் 4 × 25 = 100-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான் அதாவது முதல் மூச்சில் 100-ம், 2வது மூச்சில் 100-ம், ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சுகளிலும் 200-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகிறான்.

மேற்சொல்லியதுபோல், 200-எண்ணி முடிந்த வுடன் இடதுநாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் 3 லக்ஷ்கம் வைத்து, அந்த லக்ஷத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் மடித்து. 1-என்று மனதில் நினைத்துத் கொள்ளவேண்டும், மற்றொருமுறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும மடித்தவுடன் 2-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இன்னொருமுறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 3-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு. இன்னொரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன் 4-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் மூன்றாவது முறை வெளியில்

விட்டிழுத்த மூச்சில் மறுபடியும் 100-எண்ணினவனு கின்றான், அதாவது முதல் மூச்சில் 100-ம், இரண்டாவது மூச்சில் 100-ம். மூன்றாவது மூச்சில் 100ம், ஆகமொத்தம மூன்று மூச்சுகளிலும், 3X100=300 எண்ணும் வரையில்மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றான்.

மேற்சொல்லியதுபோல், 300-எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் ஓம் எண்ணும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும், இதுவரையில் சொல்லிவந்ததுபோல் நான்கு 25 எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது மறுபடியும் 100-எண்ணினவனுகின்றான்.

புருவமத்தியில், 4-லக்கம் வைத்திருப்பதனுல் நாநூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினேன் என்பதேயாம். அதாவது, முதல் மூச்சியில் 100; இரண்டாவது மூச்சில் 100, மூன்றாவது மூச்சில் 100; நான்காவது மூச்சில் 100. ஆக மொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும் 4X100=4000, எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றான்.

மூச்சை நிறுத்தி 400-எண்ணி முடிந்தவுடன் அம்மூச்சை இதுவரையில் மேற்சொல்லியிருப்பது போல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலுமாய் மாற்றி மாற்றி விடவேண்டும், வலது நாசியில், 400-எண்ணி முடிந்தபின் பத்து நிமிஷங்கள் வரையில், நிஷ்டையிலிருந்து, இடது நாசியில், 400-ம் அதன்பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசிகளில் 400-ம், எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். மறுபடியும் மாலையில்செய்யும்பொழுது (Reverse) முதல் இடது நாசியிலும், பிறகு வலது நாசியிலும், பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசியிலும் செய்யவேண்டும்.

நாற்பது தினங்கள், 400-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகியபின் இதுவரையில் முன் சொல்லியதுபோல் குருஸ்துதி செய்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, இடது நாசியை மூடி வலது நாசியில் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் மூச்சை உள் ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல்களை மடித்த வுடன், 1-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றொரு முறை இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன், 2-என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும், இவ்வாருக இடது கையில் ஐந்துமுறை ஐந்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும், அப்பொழுது 5X25= 125. எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின் ருன். ஒரு முழம் நீளம் மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறு படியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 2-லக்கம் வைத்து மறுபடியும் இடதுகையால் ஐந்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, இரண்டாவது முறை விட்டிழுத்த மூச்சில் ,5×25=125, எண் ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். ஒரு முழம் நீளம் மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என் னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள் ளுக்கிழுத்து விழுங்கி 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக் கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறு படியும் இடது கையால் ஐந்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது மூன்ருவது முறை விட்டிழுத்த மூச்சில் 5X25=125. எண்ணும் வரை

யில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றுன். ஒரு முழம் நீளம் மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் 4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் ஐந்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, நான்காவது முறை விட்டிழுத்த மூச்சியில் 5 × 25 = 125, எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றுன்.

நான்குமுறை மூச்சை விட்டிழுத்து, நான்கு நூற்று இருபத்தைந்து ஐந்நூறு, 4X125 = 500, எண்ணி முடிந்தவுடன் பிறகு. அம்மூச்சை இடது நாசியிலும் வலது நாசியிலும் மாற்றி மாற்றிவிட வேண்டும். வலது நாசியில், 50ம-ஐந்நூறு எண்ணி முடிந்தபின் பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து பிறகு,

இடதுநாசியில், 500-ம் அதன்பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசிகளில், 500-ம்எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும், பிறகு, மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும், பிறகு வலது நாசியிலும், அதன் பிறகு வலதிடது நாசியிலும் செய்யவேண்டும்.

47 அறுநூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

நாற்பது தினங்கள், 500-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகியபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு இடது நாசியை மூடி, வலது நாசியில் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ

மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகையால், ஆறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, 6X25 = 150, எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். பிறகு மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 2-லக்கம் வைத்து மறுபடியும் இடது கையால் ஆறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது இரண்டாவதுமுறை விட்டிழுத்த மூச்சியில், 6X25= 150, எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான் பிறகு, மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலதுநாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 3-லக்கம்வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் ஆறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, மூன்றாவதுமுறை அதாவது முதல் மூச்சியில், 150-ம் இரண்டாவது மூச்சியில் 150-ம், மூன்றாவது மூச்சியில் 150-ம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான், பிறகு மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 4-லக்கம்வைத்து அதை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் ஆறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது நான்காவது முறை அதாவது முதல் மூச்சியில், 150, இரண்டாவது மூச்சியில் 150-ம், மூன்றாவது மூச்சியில் 150-ம் நான்காவது மூச்சியில் 150ம், ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும் 600 அறுநூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். பிறகு, மூச்சைவிடும்

பொழுது இடது நாசியிலும் வலது நாசியிலுமாய் இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் விட்டுவிட வேண்டும், மூச்சை நிறுத்தி 600-அறுநூறு எண்ணி முடிந்தபின் பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருந்து இடது நாசியில் 600-ம், அதன்பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசியில் 600-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலும், அதன் பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசியிலும் செய்யவேண்டும். இதுபொல், 700 800 900 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும்.

48 ஆயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

நாற்பது தினங்கள், 900:தொளாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகியபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும், ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து, அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடது கையால், 1 2 3 4 5 6 7 8 9, 10, என்று பத்து இருபத்தைந்து எண்ண வேண்டும். அப்பொழுது 10X25=250 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 2-லக்கம் வைத்து, அதை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடதுகையால், 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. 8 9. 10 என்று பத்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது, இரண்டாவது முறை அதாவது

முதல் மூச்சில் 250-ம், இரண்டாவது மூச்சில் 250-ம், ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சிகளிலும் 500-எண்ணும் வரை மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன் மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இடது கையால் மறுபடியும், 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10, என்று பத்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது மூன்ருவது முறை அதாவது முதல் மூச்சில் 250ம், இரண்டாவது மூச்சில் 250ம், மூன்ருவது மூச்சில் 250ம், ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சுகளிலும் 750 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். மூச்சை வலது நாசியில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் 4லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே இடது கையால் மறுபடியும் 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, ஒன்று பத்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது நான்காவது முறை அதாவது முதல் மூச்சில் 250ம் இரண்டாவது முச்சில் 250ம் மூன்ருவது மூச்சில் 250ம் நான்காவது மூச்சில் 250ம் ஆக மொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும், 1000 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். மூச்சை விடும்பொழுது இடது நாசியிலும். வலது நாசியிலுமாய் இதுவரையில் முன் சொல்லியதுபோல் விட்டு விட்டு பிராணுயாமம் செய்த அலுப்பைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையில் இருக்கவேண்டும்.

ஐயா! ஒரே முறையாய். 1000, ஆயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும், 250க்கு, ஒரு முறை மூச்சை விட்டு

இழுத்து செய்துவந்தால் யாதொரு கஷ்டமும் இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாய் 1000-ஆயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தலாம்- ஆனால், ஆயிரத்திற்கும் மூச்சை நான்கு முறை விட்டு இழுத்துச் செய்வதனால் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. ஆயிரம எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினால் என்ன பலன் உண்டாகுமோ, அதுவே பலன் ஆயிரத்திற்கும் நான்குமுறை மூச்சை விட்டு இழுத்துச் செய்வதிலும் உண்டாகுமென்று அறியக்கடவீர்களாக,

பிராணயாமப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்று நினைக்கப்பட்ட ஸ்திரீ புருஷர்களெல்லோரும் என்ன செய்யவேண்டுமென்றால், இந்த புஸ்தகத்தை கையில் வைத்துக்கொண்டு, எந்த நாசியைமூடி எந்த நாசியில் மூச்சைவிடச்சொல்லி, மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுக்கச் சொல்லுகிறதோ அதுபோல் நீங்கள் விரல்களை நாசிகளின்மீது வைத்து, புஸ்தகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே செய்து பாருங்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு மிகவும் சுலபமாய் விளங்கும். இவ்வாறு செய்யாமல் இப்புத்தகத்தை வாசித்து ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு பிராணயாமம் செய்வீர்களாகில், புஸ்தகத்தைக் கையில் பிடித்துப் பார்த்துக்கொண்டே நாசிகளின்மேல் விரல்களை வைத்து செய்வதனால் உண்டாகும் பிரயோஜனமவ்வளவு, ஞாபகம்வைத்துக்கொண்டு செய்வதில் பிரயோஜனமிராது, இதுவிஷயம் முன்னும் சொல்லியிருக்கிறோம். மறுபடியும் இப்பொழுதும் இன்னும் நன்றாய் விளங்கச் சொன்னோம், எவ்வளவு பெரிய B.A. M A. பரீக்ஷைகளாயிருந்தபோதிலும் கஷ்டப்பட்டு வாசித்து B,A, பரீக்ஷைகளை பாஸ் (Pass) செய்துவிடலாம இது, பிரம்ம வித்தையானபடியால் கஷ்டப்பட்டு வாசித்து B.A, பாஸ் (Pass) செய்வபோல் இந்த பிரம்மவித்தையை செய்ய முடியாது.

49 மூச்சை கணக்கில்லாமல் நிறுத்துவதனால் உண்டாகும் அபாயம்.

உலகத்திலுள்ள ஜனங்களில் அனேகர்கள் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டுமென்று நினைத்து, குருவினிடம் உபதேசம் பெறாமலே மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து கணக்கில்லாமல் தம்மிஷ்டம் போல் நிறுத்திப்பிராணாயாமம் செய்து வருகிறார்கள். மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து கணக்கில்லாமல் நிறுத்துவதனால் அந்த மூச்சை ஒருநாள் குறைவாய் நிறுத்துவார்கள். இன்னொருநாள் மிகவும் அதிகநேரம் நிறுத்துவார்கள். மற்றொருநாள் அதிலும் குறைவாய் நிறுத்துவார்கள். வேறொருநாள் முன் நிறுத்தியதைவிட விசேஷ அதிகநேரம் நிறுத்துவார்கள். இவ்வாறாக கணக்கில்லாமல் மூச்சை பலவிதங்களாய் நிறுத்துவதனால் அப்படிப்பட்டவர்களுக்லாம் என்ன தீங்கு நேரிடுமோ அதைச் சொல்லுகிறோம்.

நாசிகளின்மேல் விரல்களைவைத்து ஒவ்வொரு நாசியிலும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து கணக்குடன் நிறுத்தாமல், இரண்டு நாசிகளிலும் சும்மாய் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து அனேகர்கள் யோகாப்பியாசம் செய்து வருகிறார்கள் இவ்வாறாக கணக்கில்லாமல் செய்வதனால், அந்த மூச்சு சிலருக்குப் பீஜத்தில் போய்த்தங்கி மறுபடியும் அந்தமூச்சு வெளி வரும்பொழுது எல்லாமூச்சும் வெளியில் வராமல் கொஞ்சம் மூச்சு பீஜத்தில் தங்கிவிடும். அப்பொழுது பீஜத்தில் தங்கியிருக்கும் மூச்சானது பிஜத்தை வீங்கும்படிச் செய்வித்துப் பிறகு பீஜத்திற்கு அதிக நோயை உண்டாக்கும். சிலருக்கு பக்கவிலா எலும்புகளில் போய்த் தங்கி நோயை உண்டாக்கும். சிலருக்கு குடலில் போய்த் தங்கி சாதம்

ஜீர்ணிக்காமல் செய்வித்து நோயை உண்டாக்கும் சிலருக்கு வயிற்றுவலியை உண்டாக்கும் சிலருக்கு தலைவலியை உண்டாக்கும். சிலருக்கு கைகால்களை யெல்லாம் குடைச்சலாய்க் குடையும்படி செய்விக்கும். சிலருக்குச் சுரமும், சிலருக்குக் குலைநோயும், சிலருக்குச் சீதபேதியும், சிலருக்குக் குலைநோயும். சிலருக்கு நுரைசுரல் வீக்கமும், மற்றும் சிலருக்கு மூச்சு மூக்கில்வந்து ஆடாமல் சரீரத்திலேயே எவ்விடமாகிலும் ஓரிடத்தில் அடங்கிவிடும். அவ்வாறு அடங்கி விடுவதனால் கைகளில் எந்த நாடிகளும் ஆடாமலும் ரத்தம் ஓடாமலும் இருந்து. பார்ப்பவர்களுக்குமாத்திரம் இறந்த பிணத்தைபபோல் காணப்படுவார்களேயொழிய அவர்கள் இறந்தவர்களல்லர். அப்படிப்பட்டவர்களை என்ன செய்ய வேண்டுமோ இனி அதைச் சொல்லுகிறோம்.

யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்கள் அறையில் உட்கார்ந்து கதவை உட்தாள் போட்டு யோகாப்பியாசம் செய்து, மறுபடியும் வெளியில் வராமலிருந்தால் அப்பொழுது கதவின் உட்தாளைத் திறந்து உள்ளே சென்று பார்க்கும்பொழுது அந்த யோகிகள் உட்கார்ந்தோ, அல்லது படுத்தோயிருந்து பார்ப்பவர்களுக்கெல்லாம் பிணம் போல் காணப்படுவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களையெல்லாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால், பாதப் பெருவிரல் முதல் உச்சிவரையில் சரீரமெல்லாம் அங்கங்கு இரண்டு கைகளாலும் நன்றாய்க் குத்திக் கொண்டே வரவேண்டும். அவ்வாறு குத்திக் கொண்டே வந்தால் மூச்சு எவ்விடம் தங்கியிருக்கிறதோ அந்த இடத்தை விட்டு உடனே மூக்குத் துவாரங்களில் வந்து ஆடும், கணக்கில்லாமல் மூச்சை நிறுத்திப் பிராணாயாமமாகி யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கெல்லாம் இப்படிப் பட்ட ஆபத்துகள் வந்து சம்பவிக்கும்.

பிராணயாமம் அதாவது யோகாப்பியாசம் செய்யவேண்டிய முறை இந்நூலில் கணக்குடன் சொல்லியிருப்பதுபோல் அந்தந்த காலங்களில் கிரமக் கிரமமாய் **25, 50, 75, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 900, 1,000** எண்ணும் வரையிலும், அதுபோல் **6,000**-பதிணாயிரம் எண்ணும் வரையிலும் மூச்சை நிறுத்தி யோகாப்பியாசத்தை உயர்த்தி கொண்டே சென்றால், அப்படிப்பட்டவர்களுக்கெல்லாம் மேற்சொல்லிய எப்படிப்பட்ட ஆபத்துகளும் சம்பவிக்காமல் யோக சித்தியை

50 பிராணயாமம் செய்யும்பொழுது சரீரத்தில் ஜிலுஜிலுப்பை உண்டாக்குதல்

இந்நூலில் சொல்லியிருப்பதுபோல் சிலகாலம் யோகாப்பியாசம் செய்து முதிர்ச்சி அடைந்தபின், மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து அதை வெளிவிடாமல் நிறுத்தி விரல்களால் எண்ணிக்கைகளை எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது ஒவ்வொரு சமயங்களில் இருந்தாற்போலிருந்து மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தவுடன் சரீரமெல்லாம் ஜிலு ஜிலுப்பை உண்டாக்கும். அந்த ஜிலு ஜிலுப்பு இவ்விதமாய் இருக்கிறதென்று சொல்ல புத்திக்கு எட்டாமலிருப்பதனால் அதை இங்கு ஜிலு ஜிலுப் பென்று சொல்லவேண்டியதாய் நேரிட்டது. இதை அனுபவத்தில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதேயொழிய புத்தியினால் யோசித்துச் சொல்வதற்குச் சாத்தியப்பட்டதல்ல.

யோகாப்பியாச காலத்தில் இந்நூலாசிரியருக்கு மேற்சொல்லியதுபோல் அடிக்கடி 'ஜிலு ஜிலிப்பு'கள் பிராணயாமம் செய்யும்பொழுது உண்டானபடியால் அவர் அனுபவத்தை இப்பொழுது

இங்கு சொல்லுகிறார். ஆதலால், யோகாப்பியாசத்தில் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கு எப்பொழுதாகிலும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் இவ்வாருக ஜிலுஜிலுப்பு காணப்படும். அச்சமயத்தில் ஜில் என்று சரீரமெல்லாம் சிலிர்க்கும். அப்பொழுது மிகவும் ஆனந்தமாயிருக்கும், அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் எண்ணிக்கொண்டிருந்த கணக்கை மறந்தும், மடித்துக்கொண்டிருந்த வலது இடது இரண்டு கைகளின் விரல்களெல்லாம் மடக்காமல் நின்று சரீரம் முன்னுக்கும் பின்னுக்குமாய்த் தனக்குத்தாளுகவே ஊஞ்சலைப்போல் சாய்ந்துசாய்ந்து ஆடிக்கொண்டிருக்கும், அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் பிரஞ்ஞையிருக்கும். அதனுல், முன்னுக்கும் பின்னுக்குமாய் ஆடிக்கொண்டிருப்பது கனவுகண்டதைப்போல் தெரியவரும். இப்படியிருக்கும் சமயத்தில் ஜிலுஜிலுப்பு இன்னும் அதிகம் உண்டாகும். அச்சமயத்தில் தமக்கு ஒன்றும் தோன்ருமல் பூர்த்தியாய்ப் பிரஞ்ஞைத்தப்பி விடுவார்கள். சிலநிமிஷங்கள் இவ்வாறிருந்து பிறகு ஜிலுஜிலுப்பெல்லாம் அடங்கிப் பிரஞ்ஞையுண்டாகும்.

சில சமயங்களில் முன்னுக்குக் குப்புறவிழுந்து விடுவதும் உண்டு. பிரஞ்ஞை வந்தபிறகு மறுபடியும் பூமியிலிருந்து எழுந்து சரியாய் உட்காருவார்கள். அப்பொழுது எந்த நாசியில் எவ்வளவு பிராணுயாமம் செய்ததும் தமக்குத் தெரியவராது, இவைகளெல்லாம் இந்நூலாசிரியருக்குப் பிரத்யக்ஷ அனுபவமாதலால் அவர் அனுபவங்களையெல்லாம் இந்நூலில் சொல்லினர். ஆதலால், இந்நூலை வாசித்து இதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் பிராணுயாமம் செய்துவரப்பட்டவர்களுக்கு எப்போதாகிலும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் இந் ஜிலு ஜிலுப்பு குறிகாணப்படும். அப்பொழுது நீங்கள் மிகவும் பயந்துவிடு

வீர்களென்று எண்ணி உங்களை ஜாக்கிரதைப் படுத்துவதற்காக யோகீஸ்வரரது அனுபவத்தை யெல்லாம் இங்கு சொல்ல நேர்ந்தது.

51 ஆயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி இடதுகை யால் பத்து இருபத்தைந்து இருநூற்றி ஐம்பது எண்ணி முடித்துப் பிறகு, மூச்சை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி பத்து இருபத் தைந்து இருநூற்றி ஐம்பது எண்ணி முடித்து, இவ் வாறாக நான்கு முறை மூச்சை வெளியில்விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி நான்கு இருநூற்றி ஐம்பது-ஆயிரம் எண்ணும்படி இதுவரையில் முன் சொல்லியிருந்தோம்,

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி இடதுகை யால் பத்து இருபத்தைந்து எண்ண சக்தியுண்டான போது அதன் பிறகு இடதுகையால் பதினைந்து இருபத்தைந்து எண்ண மிகவும் சுலபமாயிருக்கும். ஆதலால், நான்குமுறை மூச்சை வெளியில்விட்டு நான்குமுறை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, ஒவ்வொரு மூச்சியிலும் பதினைந்து இருபத்தைந்து எண்ணினால் ஆயிரத்து ஐந்நூறு 1,500-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். அதை இனி சொல்லப்போகிறோம் கேளுங்கள்.

மூன்றுவிழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு கண்களையும், வாயையும், இடது நாசியையும்மூடி புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே இதுவரையில் முன்சொல்லி யதுபோல் இடதுகையால் ஒவ்வொரு, 25 (இருபத் தைந்து) எண்ணும் போதெல்லாம், 1-2-3-4-5-6-

7-8-9-10-11-12-13-14-15, என்று மனதில் நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாருக இடது கையால், 25-இருபத்தைந்து எண்ணினுல் அப்பொழுது 15X25=375-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினமனுகின்ருன். இடது கையால், 15 இருபத்தைத்து எண்ணிமுடிந்தவுடன் இடதுநாசியை மூடி, வலது நாசியின்வழியாய் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் ஒருமுறை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் இருந்த. 1-லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில், 2-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால், 1-2-3-4-5-67-8-9-10 11-12-13-14 15, என்று பதினைந்து இருபத்தைந்து எண்ண வேண்டும், அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் 375-ம் இரண்டாவது முச்சியில் 375-ம், ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சுகளிலும், 750-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன், இரண்டாவது மூச்சியில் 750-எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 2-லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில், 3 லக்கம்வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால் பதினைந்து இருபத்தைந்து எண்ண வேண்டும்- அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் 375-ம் இரண்டாவது மூச்சில் 375 ம் மூன்ருவது மூச்சில் 375-ம், ஆகமொத்கம் மூன்று மூச்சுகளிலும், 1125 ஆயிரத்து நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணும்வரையுல் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். மூன்ருவது மூச்சியில், 1,125-ஆயிரத்து நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும், ஒரு முழமவ்

வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 3 லக்கத்தை மறந்து அந்த இடத்தில் 4 லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் பதினைந்து இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 375ம், இரண்டாவது மூச்சியில் 375ம் மூன்ருவது மூச்சில் 375ம், நான்காவது மூச்சில் 375ம், ஆக மொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும் 1500ம், ஆயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இதுபோல் இடதுநாசி 1500ம், வலதிடது இரண்டு நாசியில் 1500ம் இவ்வாருக காலையில் மூன்று நாசிகளிலும் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது 4500 எண்ணும் வரையில் காலையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

மறுபடியும் மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியில், 4X375=1500ம், பிறகு வலது நாசியில் 4X375=1500ம், அதன்பிறகு இடது வலது நாசியில், 4X375=1500ம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது மாலையிலும் 4,500 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

52 இரண்டாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

1500 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி பிராணுயாமம் அதாவது யோகாப்பியாசம் செய்து முடிந்தபின் நாற்பத்தி ஓராவது நாள் முதல், இரண்டாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும்.

பூஜை அறைக்குள் சென்று குரு பூஜையை முடித்தபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு கண் களையும், வாயையும், இடது நாசியையும்மூடி வலது நாசின் வழியாய் மூச்சை ஓம் என்னும் மந் திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும, ஓம் என் னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மற் றொரு முறையும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகை யால் ஒவ்வொரு இருபத்தைந்து எண்ணும் போதெல்லாம் 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 8, 19, 20, என்று ஒவ் வொருமுறையும் மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாருக இடதுகையால் இருபது இருபத்தைந்து எண்ணினுல் அப்பொழுது 20X25 =500-எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனு கின்ருன். இடது கையால் இருபது இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியால் ஒருமுழம் நீளமவ் வளவு முச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளி யில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 1-லக்கத்தை மறந்து அந்த இடத்தில், 2-லக்கம் வைத்து, அந்த லக் கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறு படியும் இடதுகையால், 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, என்று இருபது இருபத்தைந்து எண்ண வேண்டும. அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 500-ம், இரண்டாவது மூச்சில் 500-ம், அதாவது, 2X500=1, 000-ஆக மொத்தம் 1000 ஆயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இரண்டாவது மூச்சில் 1,000-ஆயிரம் எண்ணி முடிந்தவுடன் மறு படியும், ஒரு முழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்

னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் முன்னிருந்த, 2-லக்கத்தை மறந்து அந்த இடத்தில் 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால் முன் போல் இருபது இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 500ம் இரண்டாவது மூச்சில் 500ம், மூன்ருவது மூச்சில் ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சிலும் 3X500=1,500 ஆயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். 1,500 எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடதுநாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழம் நீளமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் இருந்த 3 லக்கத்தை மறந்து அந்த இடத்தில் 4-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் முன்போல் இருபது இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 500-ம், இரண்டாவது மூச்சில் 500-ம், மூன்ருவது மூச்சில் 500-ம், நான்காவது மூச்சில் 500-ம் ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும் 4X500 = 2000 இரண்டாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இதுபோல், இடது நாசியில் 2,000-ம் வலதிடது இரண்டு நாசியில் 2,000 இவ்வாருக மூன்று நாசிகளிலும் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது காலையில் மூன்று நாசிகளிலும் 6,000 எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

மறுபடியும் மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியில் 4X500=2000-ம், பிறகு வலது

நாசியில் 4X500=2000-ம், அதன்பிறகு இடது வலது இரண்டு நாசியில் 4X500=2000-ம், செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது மாலையில் மூன்று நாசிகளிலும் 6000-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

53 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

மேற்சொல்லியதுபோல் 2000-இரண்டாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த பழகியபின் மறுபடியும் 2500-இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த பழகவேண்டும்.

பூஜை அறைக்குள் சென்று குரு பூஜையை முடித்தபின் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, கண்களையும் வாயையும் இடது நாசியையும் மூடி வலது நாசியின் வழியாய் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி மற்ருெரு முறையும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவ மத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக் கொண்டே இடதுகையால் ஒவ்வொரு இருபத்தைந்து எண்ணும் போதெல்லாம், 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 13, 14. 15, 16, 17, 18 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, என்று ஒவ்வொருமுறையும் மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாருக இடதுகையால் 25-எண்ணிஞல் அப்பொழுது 25X25=625 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இடதுகையால் இருபத்தைந்து-இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியை மூடி வலது நாசின் வழியாய் ஒரு முழம் நீளமவ்வளவு

மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 1 லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில், 2 லக்கம்வைத்து அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால் 25 எண்ணவேண்டும் இவ்வாருக 25 இருபத்தைந்து எண்ணினுல், 25X25=625-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். அப்பொழுது வலது நாசி முதல் மூச்சில் 625ம் இரண்டாவது மூச்சில் 625-ம், அதாவது 2X625 =1 250 ஆகமொத்தம் 1250-ஆயிரத்து இருநூற்றி ஐம்பது எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். இரண்டாவது மூச்சில் 1,250-எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும், இடது கையால் முன்போல் 25X25=625 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும்,

அப்பொழுது வலதுநாசி முதல் மூச்சியில் 625 ம், இரண்டாவது மூச்சியில் 625 ம் மூன்ருவது மூச்சியில் 625 அதாவது 3X625=1,875 ஆக மொத்தம் ஆயிரத்து எண்ணூற்றி எழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன் மறுபடியும் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலதுநாசியில் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, புருவமத்தியில் 4 லக்கம்வைத்து அந்த லக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் முன்போல் 25X25=625 எண்ணும் வரையில் மூச்

சை நிறுத்தவேண்டும், அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 625-ம், இரண்டாவது மூச்சில் 625 ம் மூன்ருவது மூச்சில் 625-ம் நான்காவது மூச்சில் 625-ம் ஆகமொத்தம் 4X620= 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் வலது நாசியில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

வலது நாசியில் செய்ததுபோல் இடது நாசியிலும் நான்கு முறை மூச்சை வெளியில் விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து 2,500 எண்ணும் வரையில் செய்யவேண்டும் வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும் செய்து முடித்தபின் வலதிடது இரண்டு நாசியிலும் செய்யவேண்டும. இம்மூன்று நாசிகளிலும் காலையில் செய்யவேண்டும்.

மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலும். இடது வலது இரண்டு நாசியிலும் செய்யவேண்டும்.

இதுபோல் 40 தினங்களுக்கொரு முறை ஐந்நூறு, ஐந்நூருய் உயர்த்திக்கொண்டே போகவேண்டும். அதாவது, 3,000-4,000-5,000-6,000-7,000-8,000-9,000 வரையில் உயர்த்திக்கொண்டே வரவேண்டும். இனி, 10,000 பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டிய விஷயம் சொல்லுகிருேம்.

ஸ்ரீ பகவத்கீதையிலும். மற்ற இதர ஸாஸ்த்திரங்களிலும் இன்னுமுள்ள நூல்களிலும் ரேசக. பூரக கும்பகங்களைச் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுகின்றதேயொழிய, இந்த ரேசக, பூரக, கும்பகங்களினுல் உண்டாகும் அனுபவத்தைச் சொல்லவில்லை. ஆதலால், இந்நூலாசிரியர் ரேசக, பூரக, கும்பகங்களினுல் கண்ட தமது அனுபவ பலன்களையெல்லாம் இந்நூலில் எழுதி வெளியிட்டிருக்கின்ருர். சிலர் இந்த ரேசக, பூரக கும்பகங்

களை மாத்திரைகளாய்க் காட்டியிருக்கிறார்களே யொழிய அதனால் என்ன பலன் உண்டாகிறதோ அதுவிஷயங்களையெல்லாம் நூல்களில் எழுதவில்லை ரேசக, பூரக கும்பகங்களினால் உண்டாகும் பலன் களையெல்லாம் இந்நூலில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது; ரேசக, பூரக கும்பகங்களைச் செய்யும்பொழுது மூச்சு குடலில் பிரவேசிக்கும்.

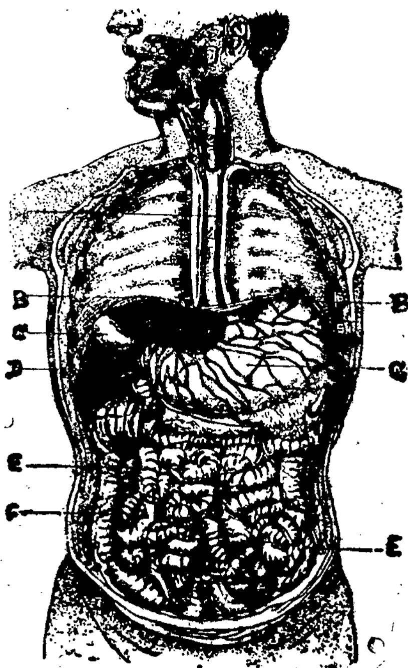
54 பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது மூச்சு குடலில் பிரவேசிப்பது.

இதுவரையில் சொல்லியதுபோல் பிராணா யாமம் செய்யும்பொழுது நுரையீரலுல் (Lungs ல்) தங்கியிருக்கும் மூச்சு வெளிவராமலிருக்க யோகி யானவன் என்னசெய்கிறானென்றால், காற்றுப்பை Air path) தீனிப்பை (Food path) இவ்விரண் டும் கூடுமிடத்தில் கண்டத்தைமூடி விடுகிறான்- அதனால் அந்த மூச்சு வெளியில்போக வேறு மார்க்க மில்லாததனால், நுரையீரலில் இருந்து வெளிவந்த மூச்சானது மெதுவாய்த் தீனிப்பை செல்லும் குழா வில் பிரவேசித்துப் பிறகு குடலில் போகும்.

குடல் 22 அடி நீளமுள்ளது. இக்குடல் ஒரே நீள மாய் இராமல் மோதிரம்போல் அனேக வளைவு களாய் வயிற்றில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். குடல் இவ்வாறாக மோதிரம்போல் அனேக வளைவுகளாய் சுற்றிக்கொண்டிருப்பதனால், குடலுக்குள் சென்ற மூச்சானது நேராய் உள்ளே போவதற்குச் சக்தி இல்லாததனால் மறுபடியும் அந்த மூச்சு வெளியில் போக குடலில் இருந்து பின்னுக்கேவரும். அப் பொழுது அந்த மூச்சை வெளியில் போகவிடாமல் யோகியானவன் கண்டத்தினிடம் மூடிவிட்டபடியால் அந்த மூச்சு வெளியில் போக சாத்தியப்படாததனால் மறுபடியும் கண்டத்தினிடம் ஊன்றிக் குட

லிற்குள் பிரவேசிக்கும். அப்பொழுது மூச்சு முன்னை விட கொஞ்சம் அதிகதூரமாய் மோதிரம்போல் அநேக வளைவுகளாய்ச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் குடலில் பிரவேசிக்கும். அதன்பிறகு குடலுக்குள் போக சக்தியில்லாமல் மறுபடியும் மூச்சு பின்னுக்கே வெளியில்வரும் அதை வெளியில் போக விடாமல் யோகி கண்டத்தினிடம் மூடிவிட்டமடியால் மூச்சு கண்டத்தினிடம் ஊன்றி மறுபடியும் குடலில் பிரவேசிக்கும். அப்பொழுது முன்னைவிட இன்னும் கொஞ்சம் அதிகதூரமாய்க் குடலில் பிரவேசிக்கும். இதற்கோர் திருஷ்டாந்தம் சொல்லுகிறோம். அதென்னவென்றால், அகலமில்லாமல் மிகவும் சிறிதாயிருக்கும் நீர்ஓட்ட கால்வாயை தாண்டவேண்டுமானால், கால்வாயின் சமீபத்திலேயே பாதத்தை ஊன்றித் தாண்டிவிடுவார்கள். அகலமாயிருக்கும் கால்வாயை தாண்டவேண்டுமானால், சிலதூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து கரையோரமாய் பாதத்தை ஊன்றி தாண்டவேண்டும். அதுபோல் மூச்சும் குடலிலிருந்து பின்னுக்கே கண்டத்தின் வரையில் வந்து மறுபடியும் கண்டத்தை ஊன்றிக்கொண்டு குடலில் முன்சென்றதைவிட இன்னும் சிலதூரம் அதிகமாய்ச் செல்லும். அதற்கு மேல் செல்ல சக்தி இல்லாததனால் மறுபடியும் மூச்சு பின்னுக்கே வந்து கண்டத்தை ஊன்றிக்கொண்டு குடலில் வேகமாய்ச் செல்லும், அப்பொழுது முன் சென்றதைவிட இன்னும் சிலதூரம் அதிகமாய்ச் செல்லும். சென்றவுடன் மூச்சு அதற்குமேல் உள்ளே செல்ல சக்தி இல்லாததனால் மறுபடியும் பின்னுக்கே வந்து கண்டத்தினிடம் ஊன்றி, முன்னைவிட இன்னும் சிலதூரம் அதிகமாய்ச் செல்லும், குடல் மோதிரம்போல் அநேக வளைவுகளாய்ச் சுற்றிக் கொண்டிருப்பதை அடுத்த பக்கபடத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது பாருங்கள். முன்சொல்லியதுபோல் மூச்சு கண்டத்தினிடம் பன்முறைகளில்

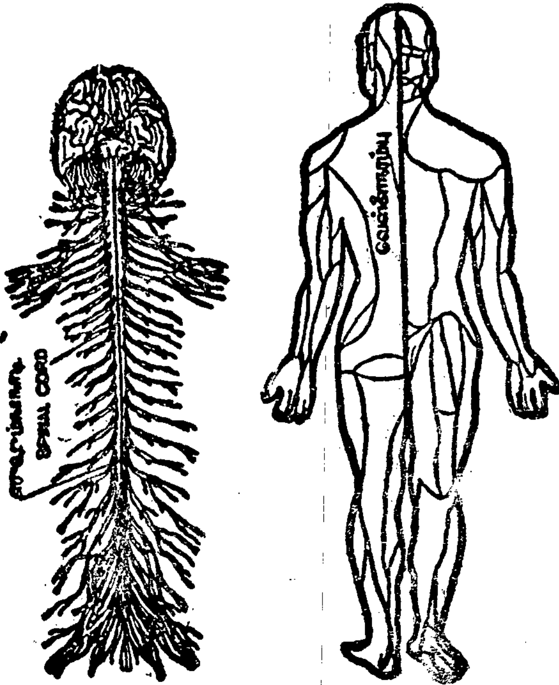
ஊன்றுக்கொண்டே, 22-அடி நீளமுள்ள குடல் முழுமையும் சென்று, கடைசியில் குதத்தின் வழியாய் அபானவாயு செல்லுவதுபோல் அந்த மூச்சு



செல்லும். அது மூச்சேயொழிய அபானவாயுவல்ல, அச்சமயத்தில் அம்மூச்சை வெளியில் போக விடாமல் இரண்டு பிருஷ்டங்களையும் கெட்டியாய் இடுக்கிப் பிடிக்கவேண்டும் எவ்வளவு கெட்டியாய் இருக்கி பிடித்தபோதிலும், குடலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சிலிருந்து சிறிது மூச்சாகிலும் அபானவாயுவைப்போல் குதத்தின் வழியாய் வெளியில் செல்

லும், இதற்கு அழுகணிச் சித்தர் பாடல் பிரமாணம்.

"கொல்ல னுலை போற் கொதிக்குதடி யென்வயறு
நில்லென்றுசொன்னால் நிலைநிறுத்தக் கூடுவதில்லை
நில்லென்றுசொல்லியல்லோ நிநிறுத்தலை வல்லார்க்குக்
கொல்லென்றுவந்த நமன்—என் கண்ணம்மா
குடியோடிப் போகானோ?"



கொல்லனென்றால், கன்னான் என்பதேயாம். கன்னான் வெங்கலத்துண்டுகளை மூசையில் அடுக்கி அம்மூசையை உலைக்களத்தில் வைத்துக் கரியால்

மூடி துருத்தியால் ஊதுவான், அப்பொழுது அவ் வெங்கலத் துண்டுகளெல்லாம் நீராய்க்கரைத்து தளதளவென்று கொதித்துக் கீழும் மேலுமாய் கிறு கிறுவென்று சுழன்றுக்கொண்டேயிருக்கும், அது போல், குடலுக்குள் சென்ற மூச்சானது சும்மாயி ராமல் கீழும், மேலுமாய்க குடலெல்லாம் சுழன்று கொண்டே இருக்கும், அப்படிப்பட்ட மூச்சை சும்மா யிருவென்ருளோ அது சும்மாயிராமல் 22. அடி நீள முள்ள குடல் கடைசிவரையில் சென்று, அவ்விட மிருந்து மேலே ஏறிக்கொண்டும், மறுபடியும் கீழே இறங்கிக்கொண்டுமாயிருந்து பிரம்மதண்டி என்று சொல்லப்பட்ட முதுகெலும்பிலுள்ள வெள்ளை நரம் பில் இருக்கும் மிகவும் சிறிய ரந்திரங்களின் வழி யாய்ச் சென்று சரீரத்திலே மூச்சானது மாறி மாறி சுழன்றுக்கொண்டேயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட. யோகிகளுக்கு எமபாதையென்பது இல்லை. என்று மேற்படி அழுகணச்சித்தர் பாடலின் கருத்து என்று அறியக்கடவீர்களாக,

மூச்சானது குடலில் சென்று மேலே ஏறிக் கொண்டும், மறுபடியும் கீழே இறங்கிக்கொண்டு மாய் இருக்கும்பொழுது மிகவும் நோயை உண் டாக்கும், இவ்வாருக சில மாதம் பழகியபின் அந் நோய் நிவாரணையாகும். குடலில் மூச்சு பிர வேசிக்க ஆரம்பித்தவுடன் குடல் கூச்சலிடும். அக் கூச்சல் எப்படியிருக்குமென்ருல். தவளையை சாப் பம் பிடித்தபோது அத்தவளை எவ்விதமாய்க் கூச்ச லிடுகிறதோ அதுபோல் குடல் கூச்சலிட்டு, வயிற் றின் வலது இடது பக்கங்களிலும், நாபியின் கீழ் யிருக்கும் அடிகுடலில், குடுகுடுவென் றிறைந்து கொண்டே ஓடும். இது, இந்நூலாசிரியடைய அனு பவமாதலால் அந்த அனுபவத்தை இங்கு உங்க ளுக்குச் சொன்னேம். இவ்வாருன கஷ்டத்துடன்

பிராணாயாமம் செய்துவந்தால் வெண்மை ரோமங்களெல்லாம் கறுப்பு நிறமாய் மாறி, விருத்தரும் பாலராவர் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குத் திருமந்திரம் பிரமாணம்.

''புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட வுள்ளே நன்மல மாக்கி
லுறுப்புச் சிவக்கு முரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் பரி சடையோனே.''

''வளியினை வாங்கி வயத்தி லடக்கில்
பளிங்கொத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாற்
றெளியக் குருவின் றிருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே.*'

புருவமெ னுஞ்சுழி யூடே சார்வையும்
வலமிட முஞ்செய வேதான் வாயுவை
ரையுள தெங்கனல் மேலே தேடிய ...தியோராய்

புசியமு துஞ்சிர சூடெ நாடிய
லொழுகிவ ரும்படி யாமே தாரணை
புரியுமி தம்பெற வேதான் ரேசக புணர்வாரும்

இருதய முஞ்சில நாளா யூகையு
ளுருகி மகிழ்ந்திட வேதோ வா தனை
யிடர்கட விரிந்திட லாமோ ஞானமு மிது தானே

இமையவர் கஞ்சன்மு ராரீ யீசனு
மறலியும் விண்குடி போனு ராசையி
லெவர்களி ருந்தவர் கூறும் காதைகள் வழுவாமல்

சொரூபம றிந்தவர் யாரோ பார்மிசை
சருவப ரம்பரை யோகி நீயறி
சுகருமி னந்தெரி யாதே போயினர் தொலைதூரம்

சுடுசுடு நெஞ்சையு ஞலே தீமையை
விடுவிடு வைம்புல ஞலா மாயையை
துறைமுறை சங்கை செய்யாதே நீடிய வியலீதே

இடைக யிற்றிகழ் கோட சந்தனே
ரவிகலே யிற்புக லாகவுஞ் செய
விருகலே யைத்திசை மாறி மாறியே யிதுபோல

இசை யுமி தக்ஷணை பூரகந்தனி
விருதொகை தப்பிவி டாம னின்றிடு
வெழில்புரு வச்சுழி மூல நாடியி லிருநீயே

இனியச துர்த்திவி ரோக னஞ்செய
நவமினி லேப்பிடு பாதி கங்குலி
விருவிழி யுச்சியை மேவி பாருநீ யிருசாமம்

இடமுத விற்றை விதாய கந்தனி
லுழைகரு மத்துயின் மீத லங்கிரு
யமனுகெ திர்த்து வரா ஞாயமு மிதுவானே

அடரு மனத்தைலி டாதே யைம்பொறி
விடயமு னேப்பழிபோட வந்திடு
மதிகப சிக்கொரு நேர மேநுக ரரைகாலாய்

அறுசுறை யிச்சை கொளாத கன்றிடு
புகையிலே நித்திரை கோப முந்தளு
பபினிக ளைக்குடி யாதே லாகிரி விடவேணும்

பல்லவி

ஸாக்ஷாத் காரத்தைப்பாரு பவ சாகரக்கரை யேறு ஓ
மனதே நீ ஸாக்ஷாத்காரத்தைப் பாரு

அநுபல்லவி

சூக்ஷ்மாதி சூக்ஷ்தமாகிய ஜோதிச் சுடரொளியை
அறிந்து மகிழ்ந்து நீ ஸாக்ஷாத்காரத்தைப் பாரு.

சரணம்

இடைகலை பிங்கலை இரண்டுமே சேர்த்து
ஏகமதாய் சுழி முனையிலே கோர்த்து
திடமுடன் பஞ்ச கோசத்தை அறுத்து
திவ்யா னந்த அமிர்தத்தை புசித்து ஸாக்ஷாத்
ஐந்து சபைகளையும் அறிவா லறிந்து
ஆநந்தக் கூத்தைக் கண்டு மகிழ்ந்து
அந்த்யம தாகிய மத்யம தான
● 'அ'கார ○ 'உ'கார ❊ 'ம'காரமதாகிய ஸாக்ஷாத்
காமிய ஆணவ மாய்கையைப் போக்கி
அகண்ட மகாரம் தனிலே தாக்கி பரமஹம்ஸன்
தொழும் ப்ரஹ்மத்தில் சொக்கி
ஸச்சிதானந்த சிவத்தையே நோக்கி ஸாக்ஷாத்

இப்படிப்பட்ட கஷ்ட வித்தையாகிய யோகாப்பியாசத்தை சாதனம் செய்துவரப்பட்டவர்கள். அறுசுவை பதார்த்தங்களையும் அபினி கஞ்சா புகையிலை முதலான லாகிரி என்றால், மழக்க வஸ்த்துக்களையும் கோபத்தையும் நீக்கி மிகவும் சொல்ப நித்திரையுடனிருந்து யோகாப்பியாசம் செய்துவரவேண்டும். இவ்வாறான பத்தியங்களுடன் இருந்து யோகாப்பியாசம், செய்துவந்தால், சம்சாரமென்கிற சமுத்திரத்தைக் கடந்து சாக்ஷாத்காரமென்று சொல்லப்பட்ட மோக்ஷமென்னும் வீட்டை தப்பாமல் அடையலாம்,

இடைகலை, பிங்கலை என்று சொல்லப்பட்ட வலதிடது நாசிகளில் மூச்சை ஒரே கணக்காய் உள்ளுக்

● 'அ'காரம். மூச்சைவெளிவிடுதல் ○ 'உ'காரம் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தல்; ❊ 'ம'காரம் உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சை வெளிவிடாமல் நிறுத்தல்.

இழுத்து நிறுத்தி யோகாப்பியாசம் செய்துவந்தால் அந்நமய, பிராணமய, மநோமய, விஞ்ஞாநமய, ஆநந்தமயமென்று சொல்லப்பட்ட ஐந்து கோசங்களும் நசித்துப்போகும். இவைகள் நசித்தவுடன் மணிபூரக, அநாஹத, விசுத்தி, ஆஜ்நேய, சஹஸ்ராரமென்று சொல்லப்பட்ட எவ்வைந்து சபையில் நிவசித்துக்கொண்டிருக்கும் விஷ்ணு, ருத்திரன், மஹேஸ்வரன், ஜீவன், பரமாத்மா என்று சொல்லப்பட்ட இந்த ஐவரையும் யோகியானவன் தன் அறிவால் அறிந்து மகிழ்வான்.

மூக்கிலுள்ள இரண்டு துவாரங்களின் வழியாய் அடிக்கடி மாறிமாறி நடந்துகொண்டிருக்கும் மூச்சு என்னும் குதிரையின் வேகத்தை அடக்கி நடத்த வழிதெரியாமலிருக்கின்றார்கள். ஆதலால், இந்த மூச்சு என்னும் குதிரையைக் கணக்குடன் நிறுத்திப் பழகி வரப்பட்டவர்களுக்கு யமனை யெல்லும் சக்தி யுண்டாகும். மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் அதி வேகமாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாசியென்னும் குதிரையின் வேகத்தை இழுத்துப் பிடித்தால் அப்பொழுது அக்குதிரை தானாய் வசமாகும்.

55 யோகாப்பியாசிகள் ஸ்திரீ சம்போகம் செய்ய வேண்டிய நாட்கள்.

யோகாப்பியாசிகள் விசேஷமாய் சம்போகம் செய்தால் யோகத்திற்கு விக்கினமுண்டாகும். இவ் விக்கினம் எப்படிப்பட்டதென்றால், 500 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த சக்தியுண்டானபோது ஸ்திரீயுடன் சம்போகம் செய்து மறுநாள் 500-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டுமானால் மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். ஏனென்றால் அதிக இந்திரியம் நஷ்டமானதனால் சரீரத்திலிருந்த பலம்

குறைந்துவிடும், பலம் குறைவதனுல் இதுவரை யில் செய்துவந்த கணக்குப்போலும், மூச்சை நிறுத்த சக்தியிராது மேற்சொல்லிய இந்திரியம் சரீரத்திற்கு ரத்தினம் போன்றதாய் இருக்கிறது. ஆதலால் 'ரதங்கு ஜதங்கரோ வதங்மே கர்ச்கரோ, என்று மகம்மதியர்களுக்கெல்லாம் ஒலி என்று பெயர் வழங்கும் ருஷிகள் சொல்லியிருக்கின்ருர்கள் இந்த இந்திரியம் எவ்வாறு சேருகிறதோ இனி அதை சொல்லப்போகிறேம் கேளுங்கள்.

''ஷட்விதோரஸோ ரஸாஸ்ச் சோணிதம் சோணிதாந் மாம்ஸம் மாம்ஸா ந்மேதோ மேதஸோ ஸ்தீ ந்யஸ்திப்யோ மஜ்ஜா மஜ்ஜாய ஸுக்லம் ஸுக்லசோணித ஸம்யோகா தாவர்த்ததே கர்ப்போ ஹ்ருதி வ்யவ்ஸ்த்தாம் நயதி.''

என்னும் கர்ப்போபநிஷத் வாக்யரீதியாய் எல்லா ஸ்திரீ புருஷர்களும், மிருகங்களும், பக்ஷிகளும் நகர்ந்து செல்லும் புழுக்களும் சாப்பிடப் பட்ட ஆஹாரத்திலிருந்து ரசமுண்டாய் அந்த ரசம் ரக்தரூபமாய் மாறுகிறது, அந்த ரத்தம் மாமிசத்தில் பிரவேசித்து, மாமிசத்திலிருந்து கொழுப்பிலும், கொழுப்பிலிருந்து அஸ்தி என்ருல், எலும்புகளிலும், எலும்புகளிலிருந்து மூளையிலும் சென்று பிறகு இந்திரியமாய் மாறுகின்றது. இந்த இந்திரியத்திற்குச் சுக்கிலமென்றும் சொல்வதுண்டு. இன்று புசித்த பதார்த்தங்களின் ரசம் எட்டாவது தினத்தில் உழக்கு ரத்தம் சுண்டி ஒரு துளி வெண்மை நிறமுடைய சுக்கிலமாய் மாறுகிறது. இப்படிப்பட்ட சுக்கிலம் ஒரு ச ம்போகத்தில்30-துளிகளுக்குமேல் செலவழிந்துவிடும், இவ்வாருக சுக்கிலம் செலவழிவதனுல் முப்பத்திக்கால் ஏழரை படி ரத்தம் அதாவது, 7½ lb (பவுன்) ரத்தம் நஷ்டமாய்விடும், 7½ lb ரத்தம் சுண்டி 30-துளி சுக்கில மாறுவதற்குக் காரணம் சொல்லுகிறேம் கேளுங்கள். ரத்தம் மாமிசத்தில் பிரவேசித்தபிறகு அந்த

மாமிசம் ரத்தத்தை நன்ருய் வடிகட்டி (Filter செய்து) கொழுப்பில் அனுப்புகிறது அப்பொழுது அந்த கொழுப்பும் நன்ருய் வடிகட்டி (Filter செய்து) அஸ்திகளுக்கு அனுப்புகிறது. அதன் பிறகு அந்த அஸ்திகளும் நன்ருய் வடிகட்டி (Filter செய்து) மூளைக்கு அனுப்பும்போது அந்த ரத்தம் வெண்மை நிறமாய் மாறிவிடும். ரத்தம் மாமிசத்திலும், கொழுப்பிலும், அஸ்திகளிலும் வடிகட்டும் போதெல்லாம் (Filter செய்யும்போதெல்லாம்) ரத்தத்திலிருந்த மலினங்களெல்லாம் தங்கிக்கொண்டே வந்தபடியால் 7½ பவுன் ரத்தத்திலிருந்து 30-துளி சுக்கிலம் உண்டாயிற்றென்று அறியக்கடவீர்களாக ,சுக்கிலம் அதிகம் நஷ்டமாய் விடுவதனுல் யோகாப்பியாச காலத்தில் மூச்சை அதிகநேரம் நிறுத்த சக்தியற்றவனுகின்ருன். இப்படிப்பட்ட மஹா அருமையான சுக்கிலத்தை அதிகமாய் செலவழிக்கப்பட்டவர்களினுடைய சரீரத்தின் மேலிருக்கும் தோல், 60-வயதிற்கெல்லாம் சுருக்கமுண்டாய், கண்பார்வையும் குறைந்து கையில் ஓர் ஊன்றுகோல் இல்லாமல் நடக்கமாட்டார்கள்.

நமது இந்து தேசம் மிகவும் உஷ்ண பூமி அதனுல் இந்தியர்களுக்கெல்லாம் காமத்தை என்ருல், ஸ்திரீ சம்போகத்தை அதிகமாய் உண்டாக்கும் ஐரோப்பா (Europe) தேசம் எப்படிப்பட்டதென்ருல், மிகவும் குளிர்ச்சியான தேசம், ஆதலால், அத்தேசத்தில் காமம் அதிகமாய் உண்டாகமாட்டா. அதனுல். ஆங்கிலேயர்கள் என்ருல், வெள்ளையர்கள் 40-வயதிற்குமேல் விவாகம்செய்துகொண்டு சம்போகம் விசேஷ சொற்பமாய் அனுபவித்துக்கொண்டு வருவார்கள். அதனுல் அவர்களின் சரீரம் தளர்ச்சியடையாமலும். சரீரத்தின் மேலிருக்கும் தோல் சுருங்காமலும், இருப்பதனுல்

மிகவும் பலசாலிகளாய் இருப்பார்கள். ஆதலால், யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் தம் மனைவியார் மாத்விடாயான பதினைந்து தினத்திற்குள் இரட்டித்த நாட்களில் மாதத்திற்கு இரண்டுமுறை மாத்திரமே சம்போகம் செய்துவர வேண்டும். இவ்வாறாக மாதம் இரண்டு முறைக்கு மேல் ஸ்திரீ சம்போகம் செய்யாமலிருந்து சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

56 யோகாப்பியாச உஷ்ணத்தைத் தணிக்க ஸ்நானம் செய்யும் முறை.

யோகாப்பியாசம் முதிர்ந்தவர்களின் மூக்கிலிருந்து நெருப்பு அனலைப்போல் மூச்சு வெளிவரும் இரண்டு கண்களிலும் விசேஷ எரிச்சலை உண்டாக்கும்' சரீரமெல்லாம் அக்நிச் சுவாலையைப்போல் அனல் வீசும் பாதங்கள் எரியும், சுரம் வந்தவர்களுக்கு இருக்கப்பட்ட சின்னங்களெல்லாம் யோகத்தில் முதிர்ந்தவர்களுக்குக் காணப்படும்,

சரீரத்திற்கு இப்படிப்பட்ட உஷ்ணம் எப்பொழுது உண்டாகிறதோ அக்காலத்தில் மாத்திரம் அடியில் சொல்லப்போகும் தினுசுகளால் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இந்த தினுசுகளின் ஸ்நானத்திற்குக் கல்ப ஸ்நானமென்று சொல்லப்படும். 25 அல்லது 50-75-100-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த சக்தியுண்டானபோதிலும், மேற்சொல்லிய உஷ்ணம் சரீரத்தில் உண்டாகாமுன்னமே, தான் மஹா யோகியாய் விட்டவனைப்போல் தனக்குள்தான் நினைத்து, கீழே சொல்லப்போகும் தினுசுகளைச் சேர்த்து ஸ்நானம் செய்து வந்தால், சரீரத்திற்கு விசேஷ குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, அதனால் மூக்கடைப்பு உண்டாய் பிராணயாமாப்பியாசத்தை விட்டுவிடவேண்டியதா நேரிடும், இதற்கோர்

புருஷனை இங்கு திருஷ்டாந்தமாய்ச் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

அடியேன், 1930 ஆம் செப்டம்பர் மாதம் 4 உ இந்தியாவிலிருந்து புறப்பட்டு சிலோன் தேசம் சென்று அங்கு அனேகவிடங்களில் உபந்நியாசம் செய்து முடிந்தபின் 1931 ஆம் பிப்ரவரி மீ 21 உ கொழும்பில் "ஸுகாகொமர்நு என்கிற கப்பலில் ஏறி மார்ச்சி மாதம் 3 உ தென் ஆப்ரிக்காவிலிருக்கும் 'டர்ப்பன்' என்கிற கப்பதுறையில் வந்திறங்கினோம். அந்த ஆப்ரிகா தேசத்தில் அனேக ஊர்களுக்கெல்லாம்சென்று உபந்நியாசங்களைச் செய்துவருங் காலத்தில் 'டர்ப்பனில்' இருக்கும் அபுபக்கர் சாஹேப் என்பவர் ஒருநாள் அடியேனிடம் வந்து சந்தித்தனர், இவர் அடியேனால் எழுதப்பட்ட "ஜீவப் பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்ய நூலை வரவழைத்து வாசித்து அதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் பிராணாயாமம் செய்துவந்தனர். இவருக்கு 50-எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த சக்தியுண்டே யொழிய, அதற்குமேல் மூச்சைநிறுத்த சக்தியில்லை இதற்குள் தான் மஹா யோகியாய் விட்டவரைப் போல் நினைத்துக் கீழ் சொல்லப்போகும் தினுசுகளை சேர்த்து, வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாய் ஆறு மாதம் வரையில் ஸ்நானம் செய்து வந்தனர். யோகாப்பியாச சாதனையினால் சரீரத்திற்கு உஷ்ணம் உண்டாகா முன்னமே கீழே சொல்லப்போகும் கல்பம் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவந்தபடியால் மேற்படி 'அபுபக்க'ருக்கு குளிர்ச்சி அதிகரித்து அதனால் மூக்கில் மூச்சு ஆடுவதற்கும் சக்தியில்லாமல் மூக்கு அடைப்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

இந்த 'அபுபக்கர்' என்பவரை இங்கு திருஷ்டாந்தமாய்ச் சொல்வதற்குக் காரணமென்னவென்றால், எவர்களாகிலும் யோகாப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பித்து 25-அல்லது 50, 100 200, 300 எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த ஸக்தி உண்டாயினும் கீழே சொல்லப்போகும் கல்ப ஸ்நானம் செய்யலாகாது. ஆனால், இந்த கல்ப ஸ்நானம் எப்பொழுது செய்யவேண்டுமென்றால், யோகாப்பியாசம் 500-க்குமேல் அதிகமாய் செய்யும்பொழுது சரீரமெல்லாம் அக்நி ஜுவாலையைப்போல் காணப்படும். மூச்சு நெருப்பு அனலைப்போல் வரும் கண்கள் விசேஷமாய் எரியும், பாதத்தில் எரிச்சலுண்டாகும். இப்படிப்பட்ட உஷ்ணம் எப்பொழுது காணப்படுகிறதோ அக்காலத்தில் அடியில் சொல்லப்போகும் தினுசுகளைச் சேர்த்து, பாலிற் கல்பமாய்க் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும் ஜாக்ரதை, ஜாக்ரதை சரீரத்திற்கு அதிகசூடு உண்டாகாமுன் இந்த ஸ்நானம் செய்யவேண்டாம்.

1	வெள்ளை மிளகு	பலம்	7½
2	பாதாம் பருப்பு	,,	1¼
3	கஸ்தூரி மஞ்சள்	,,	1¼
4	கடுக்காய்த்தோல்	,,	1¼
5	நெல்லிக்காய்த் தோல்	,,	1¼
6	பூலாங்கிழங்கு	,,	1¼
7	வேப்பம் பருப்பு	,,	1¼
		ஆக பலம்	51

இந்த தினுசுகளையெல்லாம் நன்றாய் உலர்த்தி இடித்து துணியினால் வஸ்திரகாயம் செய்து ஒரு டப்பியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆழாக்கு பசுவின் பாலில் மேற்படி தூளில் இரண்டு பலம் சேர்த்து கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கரண்டியால்

துழவிக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். துழவாமலிருந்தால் உருண்டை உருண்டைகளாய் கட்டி விடும். அப்பொழுது கொஞ்சம் குழம்பாய்ச் சுண்டி வரும் சமயத்தில் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட வேண்டும். இவ்வாருக செய்வதற்கு 'கல்ப'மென்று சொல்லப்படும். இந்தக்கல்பம் சூடு ஆரியபின் அதை ※ இதரர்களால் சிரசில் தேய்த்துக்கொள்ளாமல் தாமாகவே காலை ஐந்து மணிக்கு, சுமார் 10-(பத்து) நிமிஷங்கள் வரையில் சிரசில் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதன்பிறகு துடை கால்கள் கைகள் முகம் மார்பு முதுகு முதலான இடங்களில் மேற்படி கல்பத்தை தேய்த்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் அச்சமயம் சரீரமெல்லாம் மிகவும் உஷ்ணமாயிருக்கும்; அவ்வுஷ்ணம் உங்களுக்கு எவ்வாறு காணப்படுமென்ருல், சரீரமெல்லாம் எரிவதுபோல காணப்படும். அது எரிச்சலல்ல, சரீரத்திற்குள் அடங்கியிருக்கும் உஷ்ணமெல்லாம் வெளிவருகிறதென்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள். சிரசிலும் சரீரத்திலும் இருக்கும் கல்பத்தையெல்லாம் கைகளால் தேய்த்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது, சிரசிலும் சரீரத்திலும் இருக்கும் கல்பமெலாம் உருண்டு கீழே விழுந்துவிடும். அதன்பிறகு, சிரசு, சரீரம் முதலானவைகள் பரிசுத்தமாய்விடும். சரீரத்தில் தோன்றும் அனல் சுமார் ½-மணி நேரம் வரையில் இருந்து பிறகு அடங்கிவிடும். சரீரத்திலிருக்கும் அனல் வேகம் அடங்கியபின் சூரியன் உதயமாகாமுன்னமே

※ இதரர்களால் ஏன் தேய்த்துக்கொள்ளக்கூடாதென்ருல், அவர்களுக்கு அனேக விதங்களாகிய வியாதிகள் இருக்கலாம் அப்படிப்பட்டவர்களின் கைகளை சிரசின்மேல் வைத்துத் தேய்க்கும்பொழுது அவன் கைகளில் சூடுண்டாய், அதன்பிறகு, அவன் வியாதி தேய்த்துக் கொள்ளப்பட்டவனுக்குச் சேரும், அதனுல். இதரர்களால் தேய்த்துக் கொள்ளலாகாது.

குளிர்ந்த ஜலத்திஞல் ஸ்நானம் செய்துவிடவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தின் குணம் என்னவென்ருல். உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். வென்னீரின் குணம் என்னவென்ருல், சீதளத்தை உண்டாக்கும். ஆதலால் "உஷ்ணம் உஷ்ணஞ்ச சீதலம்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் யோகாப்பியாசத்திஞல் உண்டாக்கும் உஷ்ணத்தை குளிர்ந்த ஜல உஷ்ணத்தால் சாந்தி செய்ய வேண்டும். இவ்வாருக ஸ்நானம் செய்தால் அன்றைய தினம் முதல் நாலு தினங்கள் வரையில் சரீரம் குளிர்ச்சியாயும் மிகவும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும். யோகாப்பியாசத்தில் முதிர்ந்தவர்கள் மாத்திரமே மேற்சொல்லியதுபோல் நான்கு தினங்களுக்கொரு முறை கல்ப ஸ்நானம் செயதுவர வேண்டும். இவ்வாருக மிளகு கல்ப ஸ்நானம் செய்தபின் சூடு தணிக்க சாப்பிடவேண்டிய காப்பியை சொல்லப் போகிறேம்.

57 வெட்டைத் சூட்டைத் தணிப்பதற்கு காப்பித்தூளுக்கு பதில் தூள்

நன்ஞரிவேர் பலம்	20
பறங்கிச்செக்கை பலம்	10
ஆவாரம்புஷ்பம் இதழ் பலம்	5
சுக்கு பலம்	5
ஏலரிசி பலம்	5
தனியா (கொத்தமல்லி) பலம்	5
ஆக பலம்	50

இவைகளை உலர்த்திப் பொடி செய்துவைத்துக் கொண்டு காலை மாலைகளில் காப்பித்தூளுக்குப் பதிலாய் மேற்படி தூளை உபயோகம் செய்துவந்

தால் வெட்டைச் சூட்டையும், மலச்சிக்கலையும் நீக்கி சரீரத்திற்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி ஆரோக்யத்தைத் தரும். காப்பித்தூள் உபயோகப்படுத்தும் பொழுது இருந்த சுகமும், மேற்படி தூளை உபயோகப்படுத்தும்பொழுது இருக்கும் சுகமும் உங்கள் அனுபவத்தில் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இதற்கு வெல்லம் உபயோகப்படுத்தவேண்டாம், வெள்ளைச் சர்க்கரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இதுவரையில் முன்சொல்லியதுபோல் யோகாப்பியாசிகள் கல்ப ஸ்நானம் செய்து, மேல்சொல்லிய நன்னரிவேர் காப்பி சாப்பிட்டு உஷ்ணம் தணிக்கச் செய்துகொண்டு யோகாப்பியாசம் செய்துவர வேண்டும்.

58 யோகாப்பியாசிகள் சாப்பிட வேண்டிய ஆகாரம்,

"அப்யாஸகாலே ப்ரதமே ஸஸ்த்தம் க்ஷீராஜ்யபோஜநம் ததாப்யாஸே த்ருடீ பூதே ந தாத்ரும் நீயமக்ரஹ."

யோகாப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பிப்பவர்கள் முதல் பால் சர்க்கரையுடன் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டுவந்தால் திடமான தாதுபுஷ்டி உண்டாய், யோகாப்பியாசம் விக்கினமாகாமல் நடைபெற்றுவரும். யோகாப்பியாசிகளுக்கு இதுமுதல் தரமான ஆகாரம் இனி இரண்டாவது தரமான ஆகாரத்தைச் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

வறுத்து உடைத்துப் புடைத்த பச்சைப்பயறு ஒரு செரங்கை என்றால், ஒரு கை நிரம்ப இருப்பதற்குச் செரங்கை என்று சொல்லப்படும் பச்சரிசி இரண்டு செரங்கை, இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் கழுவி அதை பொங்கலாய்ப் பொங்குவதற்கு

வேண்டிய ஜலம்விட்டு, அப்பொங்கலுக்கு வேண்டிய 'இந்துப்பு' போடவேண்டும், சமுத்திர உப்பு போடலாகாது. பொங்கிமுடியும் சமயத்தில் மிளகு, இஞ்சி இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் அதிக நெய்யில் வறுத்து பொங்கலில்விட்டு கலந்துவிடவேண்டும் இதுபோல் செய்து பகல் சாப்பிடவேண்டும். இனி மூன்ருவது தரமாகிய ஆஹாரத்தை சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள்.

மூன்று சேரங்கை கோதுமை நொய் பொங்குவதற்கு எவ்வளவு ஜலம் வேண்டுமோ அவ்வளவு ஜலம் அடுப்பில் வைத்து அந்தஜலம் பொங்கும் பொழுது மேற்படி நொய்யைப் பொங்கும் ஜலத்தில் சிறுசாய் விட்டுக்கொண்டே கரண்டியால் துழவவேண்டும், இதற்கு வேண்டுமவ்வளவு இந்துப்புப் போடவேண்டும், சமுத்திர உப்பு சேர்க்கலாகாது. இதைப் பொங்கி இறக்கிப்பிறகு பன்னிரண்டு ரூபா எடையுள்ள அரைசேர் வெண்ணெயை அப் பொங்கலில் சேர்த்துக் கலந்துவிடவேண்டும். அப் பொங்கல் மிகவும் தளர்ச்சியாய் இருப்பதற்கு எவ்வளவு கட்டித்தயிர் வேண்டுமோ அவ்வளவு தயிரை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும், அத்தயிரில் சில மாங்காய்த் துண்டுகளையும், சில இஞ்சித்துண்டுகளையும், சில பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகளையும் நெய்யில் வதக்கி போட்டுக் கலந்து வைக்கவேண்டும் இத்தயிருக்கு வேண்டிய இந்துப்பைப் போடவேண்டும். பிறகு, கடுகு சீரக தினுசுகளை நெய்யில் தாளித்து அதை ஷை தயிரில் கலந்து, அத்தயிரைப் பொங்கலில் சேர்த்து கலந்துவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு பங்காளாபாத்' என்று சொல்லுவார்கள் இதுபோல் செய்து பகலிலும், இரவிலும் சாப்பிடலாம், தினந்தோறும் இவ்வாறு செய்ய சாத்தியமாகாவிட்டால்,

ஒருநாள் பாலன்னமும், இன்ஞெரு நாள் பொங்கலும், மற்ஞெருநாள் பங்காளாபாத் இது போல் மாறி மாறி செய்வித்து சாப்பிடவேண்டும். இனி நான்காவது தரமாகிய ஆஹாரத்தைச் சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள்.

இந்துப்பு கலந்து சமைத்த பருப்பும், சாதமும் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடலாம் இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள வேண்டுமாஞல், எலுமிச்சம் அல்லது வேறு எந்த ஊர்காய் தினுசுகளில், இந்துப்பும் மிளகும் சேர்த்து ஊர்காயாய்ச் செய்து தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

எல்லா தினுசு பதார்த்தங்களிலும், கீரை தினுசுகளிலும். இந்துப்பு, மிளகுதூள், எலுமிச்சம் பழரசம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், சமுத்திர உப்பு முதலானவைகளை சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடலாகாது, ஆதலால், யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்களெல்லோரும் இதுவரையில் சொல்லியதுபோல் செய்து சாப்பிடவேண்டும்.

59 புருவமத்தியில் 1-2-3-4, லக்கங்களை வைப்பதற்குக் காரணம்

பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுது, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, என்று இவ்விதமாய் மனதில் எண்ணிக்கொண்டே ஏன் யோகாப்பியாசம் செய்யலாகாதென்று சில புருஷர்கள் நினைக்கலாம். அதற்குக் காரணம் சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள், மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் தன்னிஷ்டம்போல் ஏறிக்கொண்டும், மறுபடியும் இறங்கிக் கொண்டுமாயிருந்த மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி அதை வெளிவிடாமல் சிலநேரம் நிறுத்திஞல், அப்பொழுது அம்மூச்சுக்கு விசேஷ கோபமுண்டாய்,

மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் சீறிக்கொண்டே வெளிவர பிரயத்தினப்படும். அச்சமயத்தில் யோகி யானவன் அந்த மூச்சை வெளியில் போகவிடாமல், கண்டத்தினிடம் மூடிவிடுவதனால், அப்பொழுது அந்த மூச்சு யோகியை மிகவும் கஷ்டப்படுத்தும்.

யோகாப்பியாசம் முதிர்ந்துகொண்டே போகப் போக அக்காலங்களில் ஆயிரத்துத் தொளாயிரத்தி ஒன்று. ஆயிரத்துத் தொளாயிரத்தி இரண்டு, ஆயிரத்தி தொளாயிரத்தி மூன்று, ஆயிரத்துத் தொளாயிரத்தி நான்கு என்று இவ்விதமாய் எண்ணிக் கொண்டே போகவேண்டியதாயிருக்கிறது. மூச்சை நிறுத்தி இவ்வளவு பெருந்தொகையை எண்ண அவ்விடம் அவகாசமிராது. அதனால் எண்ணிக் கைகளை மிகவும் சுலபமாய் எண்ணுவதற்காக இது வரையில் முன்சொல்லியிருக்கிறோம். அவ்வாறு சொல்லியிருந்தபோதிலும் அதை மறுபடியும் இப் பொழுதும் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

மூச்சை வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தைப்பார்த்துக்கொண்டே வலதுகை ஐந்து விரல்களையும் விட்டுப் பிறகு இடதுகை சுண்டுவிரலை மடிக்கவேண்டுமென்றும், இவ்வாறாக இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தால் அப்பொழுது 5X5=25, ஐயைந்து இருபத்தைந்து ஆகிறதென்று இதுவரையில் முன்சொல்லியிருக்கிறோம். இவ்விதமாய் இடதுகை ஐந்துவிரல்களையும் 100-நூறு முறை மடித்தால் அப்பொழுது 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான், அதாவது, 100X25 = 2,500-இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினான் என்பதேயாம். இவ்வாறாக இடது கையால் 100-நூறு இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியை மூடி உள்ளே நிறுத்தி

யிருக்கும் மூச்சியிலிருந்து ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சைவலது நாசியின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் நாபி வரையில் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக் கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் முன்னிருந்த 1-லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில் 2-லக்கம் வைக்க வேண்டும் புருவமத்தியில் வைத்திருந்த 1-லக்கத்தை நீக்கி 2-லக்கம் ஏன் வைக்கவேண்டு மென்றால், புருவமத்தியில் முதல் வைத்த 1-லக்கத் தில் 2,500-இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணி முடித்தேனென்றும், மறுபடியும் வைத்த 2-லக்கத் தில் இன்னும் 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணப்போகிறேனென்றும் தெரிந்து கொள்வதற் காகவே இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டாம்முறை புருவமத்தியில், 2-லக்கம் வைக்க வேண்டும்.

புருவ மத்தியில் இரண்டு லக்கம் வைத்தபிறகு அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால், 100-இரு பத்தைந்து 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண் ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்திப் பிறகு இடது நாசியைமூடி வலதுநாசியின் வழியாய் ஒரு முழமவ் வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளி யில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் முன் னிருந்த 2 லக்கத்தை மறந்து அந்தயிடத்தில் 3-லக்கம் வைக்கவேண்டும், ஏனென்றால் முதல் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து 2,500-இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணினேனென்றும் தெரிந்துகொள் வதற்காக முதல் புருவமத்தியில் 1-லக்கம் வைக்க வேண்டும் இரண்டாவதுமுறை மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து மறுபடியும் 2,500-இரண்டாயிரத்து ஐந் நூறு எண்ணினேனென்று தெரிந்துகொள்வதற்

காகவே மறுபடியும் புருவமத்தியில் 2-லக்கம வைக்கவேண்டும். மூன்ருவதுமுறை மூச்சை உள் ளுக்கிழுத்து மறுபடியும் 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணப்போகிறேனென்று தெரிந்து கொள்வதற்காகவே மூன்ருவதுமுறை புருவமத்தி யில் 3-லக்கம் வைக்கவேண்டும், புருவமத்தியி லிருக்கும் மூன்ருவது லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும், 2,500 இரண்டா யிரத்து ஐந்நூறு எண்ண வேண்டும், அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் 2,500 ம் இரண்டாவது மூச்சியில் 2,500-ம் மூன்ருவது மூச்சியில் 2,500-ம், ஆகமொத் தம் மூன்று மூச்சுகளிலும் 7,500 ஏழாயிரத்து ஐந் நூறு எண்ணும்வரையில் முச்சை நிறுத்தினவனு கின்ருன். மறுபடியும் மூச்சை வெளியில்விட்டு, மறு படியும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில், 4 லக்கம்வைத்து அந்த நாலுலக்கத்தை மனக் கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ண வேண்டும், அப் பொழுது, முதல் மூச்சியில் 2.500 ம் இரண்டாவது மூச்சியில் 2,500 ம் மூன்ருவது மூச்சியில் 2500, ம் நான்காவது மூச்சியில் 2,500 ம் ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சிகளிலும் நான்கு இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு (4X2500=10,000) பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன். மூச்சை நிறுத்தி இவ்வளவு பெருந் தொகையை எண்ணு வது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். ஆதலால். 2,500 இரண்டாயித்து ஐந்நூறுக்கு ஒருமுறை மூச்சை வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து செய்துவந்தால் அப்பொழுது மிகவும் சுலபமா யிருக்கும்.

நான்கு முறை மூச்சை வெளியில்விட்டு மறு படியும் உள்ளுக்கிழுத்து நான்கு இரண்டா யிரத்து ஐந்நூறு எண்ணினேமென்று மனதில்

நினைத்துக்கொள்ள அவ்விடம் ஞாபகம் இராது. ஆதலால் புருவமத்தியில், 1,2,3,4 லக்கங்களை வைத்து அதை மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே ஒவ்வொரு மூச்சிலும் இடதுகையால் நூறு இருபத்தைந்து எண்ணிக்கொண்டே வந்தால் அப்பொழுது மிகவும் சுலபமாய் பதினாயிரம் எண்ணி முடிக்கலாம் மூச்சை இத்தனை முறை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து எண்ணிக்கைகளை எண்ணினோமென்று தெரிந்துகொள்வதற்காகவே புருவமத்தில், 1, 2, 3 4, லக்கங்களை வைப்பதற்குக் காரணமென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பதினாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த மறுபடியும் சொல்வோம்.

60 இந்நூலாசிரியருக்கு யோகாப்பியாசம் உபதேசித்த குருவானவர் சொல்லிய விஷயம்

''ஐயா! நீ மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி யோகாப்பியாசம் செய்யும்பொழுது எண்ணிக்கைகளை எண்ணி மறுபடியும் அந்த எண்ணிக்கைகளை அதிகப்படுத்தும் பொழுது ஐந்து தினங்களுக்கொரு முறையாகிலும், அல்லது இருபது தினங்களுக்கொரு முறையாகிலும். அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டாம் ஒரு மண்டலம் அதாவது, 40-தினங்கள் சென்றபிறகு, ஒவ்வொரு நாற்பது தினங்களுக்கும் இருபத்தைந்து, இருபத்தைந்தாய் உயர்த்திக் கொண்டே போகவேண்டும். இதன்றியும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து கும்பகத்தில் நிறுத்தி எண்ணிக்கைகளை எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் அந்த மூச்சை வெளிவிடும்பொழுது உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சையெல்லாம் ஒரே முறையாய் வெளியில் விட்டுவிடலாகாது, அந்த மூச்சில் கொஞ்சம் மூச்சை மாத்திரமே வெளியில் விட்டு விட்ட அவ்வளவு

மூச்சை மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து அது மறு நாசியில்விட்டு,விட்டா் அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து இவ்விதமாய் இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சியின் வேகம் அடங்கும் வரையில் விரல்களால் நாசிகளை மாற்றி மாற்றி வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாய் வந்து, மூச்சின் வேகமெல்லாம் அடங்கியபின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்துவிட்டு 1௦-நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும் அப்பொழுது மிகுதி மூச்செல்லாம் கா்ப்பத்தில் தங்கியிருக்கும். மற்ற விஷயங்களெல்லாம் நீயே உனது சுவானுபவத்தில் தெரிந்து கொள்வாய் என்று இவ்வளவு மாத்திரமே யோக குருவானவா் சொல்லிச் சென்றாா்.

மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி யோகாப்பியாசம் செய்து முடிந்தபின் மறுபடியும் அம்மூச்சை வெளிவிடும்பொழுது எல்லா மூச்சையும் வெளியில் விடலாகாதென்றும், கொஞ்சம் மூச்சை மாத்திரமே வெளியில்விட்டு, விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து, மூச்சியின் வேகம் அடங்கும்வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி விடவேண்டுமென்று குருவானவா் சொன்னபடியால் இந்நூலாசிரியருக்கு ஒன்று தோன்றிற்று அதாவது,

உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய மூச்சை வெளிவிடும்பொழுது மோவாய்க்கட்டை அவ்வள்வு தூரம் வரையில் மாத்திரமே பூச்சை வெளியில் விட்டு, மறுபடியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே உள்ளுக்கிழுத்து அந்த நாசியைமூடி, மற்றொரு நாசியில் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில்விட்டு மறுபடியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே உள்க்கிழுத்து மற்றொரு நாசியில் விட்டு, இவ்விதமாய் அம்மூச்

சின் வேகத்தை ஆற்ற வேண்டுமென்று இந்நூலாசிரியர் அனுபவத்தால் கண்டுபிடித்து இந்நூலில் எழுதி வெளியிட்டாரென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட விஷயங்களெல்லாம் எந்த சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லவில்லை; இவைகளெல்லாம் குருமூலமாய் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயம். எல்லா சாஸ்திரங்களிலும் குரு மூலமாய் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லுகிறதேயொழிய, செய்யவேண்டிய வழியை சாஸ்திரங்களில் சொல்லவில்லை. ஆதலால், எவரெவர்களுக்கு எந்தெந்த உபதேசம் வேண்டுமோ அந்த உபதேசங்களையெல்லாம் குருவினது சகாயமில்லாமலே செய்ய இந்நூலாசிரியர் அனுபவங்களையெல்லாம் இந்நூலில் எழுதி வெளியிட்டிருப்பதனுல், இந்நூலை வாசிப்பவர்கள் மற்றொரு குருவை தேடாமல் இதில் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களையே குருவாக்காய் நினைத்து தமக்கு வேண்டும் உபதேசங்களை எடுத்துக்கொண்டு, சாதனையைச் செய்துவர வேண்டும்

61 வலது நாசியில் பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூசசை நிறுத்த உபதேசித்தல்

பூஜை அறைக்குள் சென்று நெய்விளக்கும் ஊதுவத்தி, கற்பூரம் முதலானவைகளையேற்றிக் குரு ஸ்துதி செய்து முடிந்தபின், குருவின் படத்திற்கு நேராய் மான்தோல் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசனத்தின்மேல் வடக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, சரீரம் கூன் வளையாமல் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களையும் வாயையும் மூடி, வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல்களை வலதிடது நாசிகளின்மேல் வைத்து இடது நாசியை மூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சை

யெல்லாம் வலதுநாசியின் வழியாய் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் சிறுகச்சிறுக வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை சிறுகச்சிறுக உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன்னொருமுறையும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் 1-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன் 1-என்றும் மறுபடியும் இடது கை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன் 2 என்றும் இவ்வாறாக மூச்சை நிறுத்தி மாதக் கணக்காய் எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே சென்று, கடைசியில் இடதுகையால் 100-நூறு இருபத்தைந்து எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தப்பழக வேண்டும் அப்பொழுது ஒரு மூச்சியில் 100X25= 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். ஒரு மூச்சியில் நூறு இருபத்தைந்து எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒருமுழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் 2-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால் 100-நூறு இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 2,500-ம் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், இரண்டாவது மூச்சில் 2,500-ம் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும் ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சுகளிலும் 5,000-ஐயாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். இரண்டு மூச்சிலும் ஐயாயிரம் எண்ணிமுடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி. வலது நாசின்வழியாய் ஒரு முழமவ்வளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன்

வெளியில்விட்டுவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தில், 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால், 100 நூறு இருபத்தைந்து எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 2 500 ம், இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், இரண்டாவது மூச்சில் 2,500 ம் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும் மூன்றாவது மூச்சில் 2500 ம் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சுகளிலும் 7,500 ஏழாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். 7500 எண்ணி முடிந்தவுடன் மறுபடியும் இடது நாசியைமூடி, வலதுநாசியின் வழியாய் ஒரு முழுமவ்மளவு மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி புருவமத்தியில், 4 லக்கம் வைத்து அந்தலக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடது கையால் 100 நூறு இருபத்தைந்து என்னும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும் அப்பொழுது முதல் மூச்சில் 2 500 ம், இரண்டாவது மூச்சியில் 2500 ம் மூன்றாவது மூச்சில் 2,500 ம் நான்காவது மூச்சில் 2,500ம் ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சுகளிலும் 10,000 பதினாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான்

பதினாயிரம் எண்ணும்வரையில் ஒரே மூறையாய் மூச்சை நிறுத்துவது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும் ஆதலால், இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறுக்கு ஒரு முறை மூச்சை வெளியில்விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி செய்துவந்தால் அப்பொழுது அவ்வளவு கஷ்டமிராது. ஆனால், ஒவ்வொரு இரண்டாயிரத்து

ஐந்நூறுக்கும் ஒவ்வொருமுறை மூச்சை வெளியில் விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து செய்வதனல் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. பதிஞயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்திஞல் என்ன பலன் கிடைக்குமோ அதுவே பலன், இதற்கும் கிடைக்கும். இதுவிஷயம் முன்னும் சொல்லியிருக்கின்ருேம். அதை மறந்திருக்கலாமென்று மறுபடியும் இவ்விடமும் சொன்னேம் சொன்னேம்.

வலதுநாசில் பதிஞயிரம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தியபிறகு மறுபடியும் அந்த மூச்சை வெளிவிடும்பொழுது, வலதுநாசியைமூடி இடது நாசின் வழியாய் மூச்சை மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டுவிட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்தரத்துடன் இடது நாசில் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியைமூடி, மறுபடியும் வலது நாசின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை வெளியில்விட்டு இவ்விதமாய் மூச்சின்வேகம் அடங்கும்வரையில் விரல்களால் நாசிகளை மாற்றி மாற்றி வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாயிருந்து மூச்சின் வேகம் அடங்கியபின் வியர்வையை கைகளால் நன்ருய்த் தேய்த்துமுடிந்தவுடன் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து நிஷ்டையில் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது சிரசு மண்டை ஓட்டின் கீழிருக்கும் மூளையிலிருந்து அமுர்தமானது யோகாக்நி சூட்டிஞல் கரைந்து தொண்டையின் வழியாய் பத்து நிமிஷங்களுக்கொருமுறை சொட்டுச் சொட்டென்று இருந்தாப் போலிருந்து குபீலென்று தொண்டைக்குள்ளிறங்கும். அமுர்தம் சிரசு மூளையிலிருந்து வரும்பொழுது நன்ருய்த்

தெரியவரும். அந்த அமுர்தம் தொண்டையினிடம் வரும்பொழுது அதை உள்ளே போகவிடாமல் தொண்டையினிடம் மூடி வாயில் கொண்டுவந்து கையில் வைத்துப் பார்த்தால், அது இளம் நுங்கு தளதளவென்று எப்படி இருக்கிறதோ அதுபோல் சுண்டக்காய் பிரமாணமும், சிலசமயம் அதிலும் குறைவாயும் சிரசிலிருந்து ஒழுகி கண்டத்தினிடம் வந்து வயிற்றிற்குள் போகும். மண்டையிலிருந்து சொட்டுச்சொட்டென்று அமுர்தம் விழுவது இந் நூலாசிரியருக்கு பிரத்தியக்ஷ திருஷ்டாந்தமானதா லால், அதை இங்கு உங்களுக்கு சொல்ல நேர்ந்தது. இந்த அமுர்தம் சிரசின் மூலரந்திரம் வழியாய் வருகிறதென்பதற்கு சுருதியும், அகஸ்தியர் பாடலும் இதனடியில் பிரமாணமாய் சொல்லுகிறோம்.

"ஷட்டும் தாலுசக்ரம் தத்ர அம்ருததாரா ப்ரவாஹ கண்டிகா மூலரந்த்ர ராஜதந்தி ஸந்திநி விவரத்வாரம் தத்ர ஸூந்யம் த்யாயேத் சித்தலயோ பவதி."

கொள்ளப்பா மூக்குநுனியைக் கூர்ந்து பார்த்து
குருவான நடுவரையைக் குறித்துப்போற்றி
விள்ளப்பா விஞ்ஞையாற் பூரணத்தி லேகி
விடுகாதே விஞ்ஞை மறந்திடாமல் நிற்க
கள்ளப்பா கள்ளுமங்கே வடியும்பாரு
கண்காணு மந்திரங்க ளெல்லாஞ் சித்தி
தள்ளப்பா வாசையோடு ரோசமாயை
தவிர்த்திடுவார் தனையறிந்த தவத்தோர்தானே.

இவ்வளவு ஸ்திக்கு வந்த யோகியின் மனது எவ்விதமாய்விடுகிறதோ அதை இனி சொல்லப்

போகிறோம் கேளுங்கள். உலகத்திலுள்ள ஜனங்களெல்லோரும் மனைவி, மக்கள் மீது ௱, பந்து ஜனங்களின் மீதும், தனதாங்யாதி ஐஸ்வர்யங்களின் மீதும் வஸ்து வாகனங்களின்மீதும், மற்றுமுள்ள இன்னும் அனேக விஷயங்களில் ஆசையுடையவர்களாயிருப்பார்கள் இந்த ஆசைகவளல்லாம் இந்த ஜன்மத்தில் புதிதாய்வந்த ஆசைளெல்ல இப்பொழுது எடுத்திருக்கும் சரீரம் போன்ற சரீரங்கள் அனேக கோடானுகோடி சரீரங்கள் பிரபஞ்சோற்பத்தி காலம்முதல் நாளதுவரையில் எடுத்துக்கொண்டே வருகிறார்கள். அந்த ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் வந்துகொண்டிருந்த மனைவி, மக்கள், பந்து ஜனங்கள் தனதான்யாதி ஐஞ்வர்யங்கள், வஸ்து, வாகனங்கள், மற்றுமுள்ள இன்னும் அனேக விஷயங்களில், ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் ஆசையுடையவர்களாயிருந்த படியால் அவ்வாசைகளெல்லாம் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் சிறுகச்சிறுக முதிர்ந்துகொண்டே வந்து கடைசியில் பழமாய் பழுத்து விட்டபடியால் அப்படிப்பட்ட ஆசைகளை டெல்லாம் இந்த ஜன்மத்தில் ஒழிக்கவேண்டுமென்றால், அவைகள் ஒருபோதும் ஒழியவேமாட்டா. இவ்வாசைகளெல்லாம் கடைசியில் எதனால் ஒழியுமென்றால் யோகாப்பியாச சாதனையினால் ஒழியுமேயொழிய மற்ற எந்த பூஜைகளினாலும். மந்திர ஜடங்களினாலும், தவங்களினாலும் ஒழியமாட்டா,

இவ்வாசைகளெல்லாம் யோகாப்பியாசத்தினால் எவ்விதமாய் ஒழியும் என்று கேட்கின்றீர்களா என்ன? அதற்குக் காரணம் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள். இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் யோகாப்பியாசம் பிராரம்பிக்காமுன்னும், பிராரம்பித்த பின்னும் அனேக விஷயங்களில் ஆசையுடையவராய் இருந்தார், இவ்வாறான ஆசைகளுடன் கூடியிருக்குமபொழுது யோகாப்பியாசம் முதிர்ந்து

கொண்டே வரவர ஸ்ரீ யோகீஸ்வரருக்கிருந்த ஆசைகளெல்லாம் சிறுகச் சிறுக குறைந்து கொண்டேவந்து, கடைசியில் ஆயிரக்கணக்காய் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த சக்தி வந்தவுடன் இவருக்கிருந்த ஆசைகளெல்லாம் தலைகாட்டாமல் மாயமாய் பறந்தோடிற்று, ஆனால், உலகத்திலுள்ள ஜனங்கள் இந்நூலாசிரியர் விஷயமாய் என்ன சொல்லுகிறார்களென்றால், இவருக்கு மிகவும் பணமாசையுண்டு. தேசங்கள் தோறும் சென்று புஸ்தகங்களை விற்பனை செய்து பணம் சம்பாதிக்கின்றாரென்று இவரை இகட்சியாய் பேசிக்கொண்டு வருகிறார்கள், யோகீஸ்வரர் கருத்தை அறியாத பலர் பலவிதங்களாய் பேசுகிறார்கள், கருத்து என்னவென்றால்,

"காகமுறவு கலந்துண்ணக்கண்டீர் சேரவாரும் ஜெகத்தீரே" என்று தாயுமானவர் சொல்லியிருக்கின்றார். அதாவது, ஒருபிடி சாதம் காகத்தினிடம் வைத்தால் அக்காகம் அதைச் சாப்பிடாமல் கா! கா! கா! வென்று தன் இனங்களாகிய காகத்தைக் கூப்பிட்டு, அவைகள் வந்தபிறகு கூப்பிட்ட காகமும், வந்த காகங்களும் எல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து சாப்பிடுவது காகத்தின் வழக்கம். அதுபோல், இந்நூலாசிரியரும் ஓர் மானிட காக்கை, மானிட காக்கையாகிய இவர் புசித்த தேவாமிர்தத்தை இவ்வுலகத்தில் இருக்கும் மானிட காக்கைகளையெல்லாம் வந்து தேவாமிர்தத்தை புசிக்கும் பொருட்டு செய்வதற்காகவே புஸ்தக வியாபார வேடங்கொண்டு அந்தந்த தேசங்களுக்கும், ஊர்களுக்கும் சென்று உபந்நியாசங்களை செய்தும், அவரவர்களுக்கு வேண்டும் உபதேசங்களைத் தந்தும் வருவதுண்டு.

உலகத்திலுள்ள ஜனங்களெல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் ஆசையுடையவர்களாய் எப்படியிருக்கின்றார்களோ, அதுபோல் இந்நூலாசிரியரும் எல்லாவற்றிலும் ஆசையுடையவராய் இருந்தவர். அப்படிப்பட்ட ஆசைகளெல்லாம் சிறுகச்சிறுக யோகபலத்தினால் நிவர்த்தியாய்க் கொண்டேவந்து கடைசியில் எதிலும் ஆசையில்லாதபடி யோகாப்பியாசம் செய்துவிட்டபடியால், ஆசைகளையெல்லாம் ஒழிப்பதற்கு மூலகாரணம் யோகாப்பியாசமே என்று இந்நூலாசிரியருக்கு மிகவும் நன்றாய்த் தெரியவருகிறபடியால், அதை இங்கு சொல்லநேர்ந்தது. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், யோகாப்பியாசம் முதிர்ச்சியடைந்தால் எல்லா ஆசையும் தனக்குத்தானாகவே ஒழிந்துவிடுகின்றனவென்று இந்நூலாசிரியரது அனுபவத்தை இங்கு சொல்லுகின்றனர் யோகாப்பியாசத்தினால் ஆசைகள் ஒழிவது மாத்திரமேயல்ல. மனமானது, எங்கும் வெளியில் ஓடாமல் அசைவற நின்றெரியும் தீபம் போல் நின்றிருக்கும். மனம் எங்கும் வெளியில் ஓடாமல் அசைவற்ற தீபம்போல் இருக்கும் சமயத்தில் இருக்கப்பட்ட ஆனந்த சுகத்தை இவ்வளவென்று சொல்லமுடியவில்லை. மனம் அந்த நிலையை விட்டு எப்பொழுது வெளியில் ஓடுகிறதோ அப்பொழுதே அந்த ஆனந்தசுகம் போய்விடும். இதுவும் இந்நூலாசிரியர் அனுபவமாதலால் அந்த அனுபவத்தையும் இங்கு சொல்லினர்.

யோகாப்பியாச சாதனையினால் மனமானது எங்கும் வெளியில் ஓடாமல் அசைவற நின்றெரியும் தீபம்போல் நின்றிருக்குமேயொழிய மற்ற எந்தப் பூஜைகளினாலும், அல்லது மந்திர ஜபங்களினாலும் மனமானது நிற்கமாட்டாதென்று இந்நூலாசிரியருடைய அனுபவத்தை இங்கு சொல்லுகின்றனர்.

62 இடது நாசியில் பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்

இதுவரையில் வலது நாசியில் யோகாப்பியாசம் செய்யும்பொழுது மூன்றுவிழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு வலது நாசியில் பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தியதுபோல் இப்பொழுது. இடது நாசியில் செய்யும்பொழுது மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு, வலது நாசியைமூடி இடது நாசியிலும் நான்கு முறை மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடது நாசியின் வழியாய் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, நான்கு 2,500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினுல் அப்பொழுது இடது நாசியிலும் பதினுயிரம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றுன், இடது நாசியில் பதினுயிரம் எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியிலும், மறுபடியும் இடது நாசியிலுமாய் இதுவரையில் சொல்லியதுபோல் போவாய்க்கட்டை அவ்வளவு வரையில் மாத்திரமே மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டுமாய் மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றி மாற்றி மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் மறுபடியும் உள்க்கிழுத்துக் கொண்டுமாய் இருந்து, மூச்சின் வேகம் அடங்கிய பின் நாசிகளின் மேலிருக்கும் விரல்களை எடுத்து விட்டுப் பிறகு பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும். நிஷ்டையிலிருந்து முடிந்தபின் மறுபடியும் வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். அதை இனி இதனடியில் சொல்லப் போகிறேம்.

63 வலது இடது நாசிகளில் பதினாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த உபதேசித்தல்.

சகோதரர்களே! வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும் இருபத்தைந்து முதல், பதினாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்த, சொல்லிவந்த விஷயங்களெல்லாம் உங்களுக்கு மிகவும் தெளிவாய் தெரிந்திருக்கலாம், ஆனால், வலது இடது நாசிகளில் செய்யத் தெரிவாய்த் தெரிந்ததுபோக இரண்டு நாசிகளிலும் செய்யும் அப்பியாசம் சிலருக்கு அவ்வளவு தெளிவாய்த் தெரிந்திராது. ஆதலால், இரண்டு நாசிகளிலும் செய்வதைத் தெளிவாய்த் தெரிந்துகொள்ளும்படி இதனடியில் சொல்லப் போகிறோம்.

இந்நூலாசிரியர் 1928 ஹு மேமீ 5வல், இந்தியாவிலுள்ள தெலுங்கு தேசங்களுக்குச் சென்று வேதாந்த உபந்நியாசங்களைச் செய்துவரும் பொழுது "தாடேபல்லிகூடம்" என்னும் கிராமத்தில் ஒரு பிராமண சாஸ்திரியார் இருக்கின்றார். இந்நூலாசிரியர் "பெஜவடா"வில் இருக்கும் பொழுது ஷை சாஸ்திரியார் நூலாசிரியரிடம் வந்து இரண்டு திங்களிருந்து பிராணாயாமம் உபதேசம் பெற்று, பிறகு தமது கிராமத்திற்குச் சென்றனர், அவர் உபதேசம் பெற்று எட்டு மாதங்கள் சென்றபிறகு நூலாசிரியர் ஷை "தாடேபல்லிகூடம்" கிராமம் சென்றிருந்தபோது, அவர் செய்துவரும் பிராணாயாமத்தை (யோகாப்பியாசத்தை) பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்பொழுது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்பொழுது, அதை மறுபடியும் வெளியில் விடும்பொழுதும் எந்த நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்தும் எந்த நாசியில் வெளியில் விடுவதும்

அவருக்குத்தெரியவில்லை. மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்பொழுதும், மறுபடியும் வெளியில் விடும்பொழுதும் துலைதூரத்திலிருபவர்களுக்கும் கேட்கும்படி மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தும மறுபடியும் வெளியில் விட்டுமாய்ச் செய்தனர். மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும் பொழுதும், மறுபடியும் வெளியில் விடும்பொழுதும் தன் சமீபமாயிருக்கும் எறும்பிற்கும் கேட்காமலிருக்கும்படி மூச்சை மிகவும் மெதுவாய் உள்ளுக்கிழுத்தும், மறுபடியும் வெளியில் விட்டுமாய்ச் செய்ய வேண்டும்.

இந்த சாஸ்திரியாரை இங்கு திருஷ்ட்டாந்தமாய்க் காட்டுவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்களெல்லோரும் இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும் பொழுதும், மறுபடியும் வெளியில் விடும்பொழுதும் இவரைப்போல் ஒரு நாசியில் செய்யவேண்டியதை மற்றொரு நாசியில் செய்வார்களென்றும், அன்றியும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்பொழுதும், மறுபடியும் வெளியில் விடும்பொழுதும் இவரைப்போல் எல்லோருக்கும் கேட்கும்படி உரத்தசப்தத்துடன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தும், மறுபடியும் வெளியில் விட்டுமாய் செய்வார்களென்று எண்ணியே இந்த சாஸ்திரியாரை இங்கு திருஷ்டாந்தமாய்ச் சொல்ல நேர்ந்தது. எல்லோருக்கும் கேட்கும்படி ஷை சாஸ்திரியாரைப்போல் மூச்சை இழுக்கவும் வேண்டாம். வெளியில் விடவும் வேண்டாம், உங்கள் சமீபமாய் இருக்கும் எறும்பிற்கும் கேட்காமலிருக்கும்படி மூச்சை மிகவும் நிதானமாய் வெளியில் விட்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துமாய் செய்துவரவேண்டும் என்றால், மூச்சை உள்ளுக்கிழுப்பதும், மறுபடியும் வெளியில் விடுவதும் தனக்கே தெரியாமலிருக்கும்படி உள்ளுக்கிழுத்தும் மறுபடியும் வெளியில்விட்டுமாய்ச் செய்துவரவேண்டும் என்பதேயாம்

இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுப்பதும் மறுபடியும் வெளியில் விடுவதும் இனி சொல்லப்போகிறோம் கவனியுங்கள். இதுவரையில் சொல்லுயதுபோல் மூன்று விழுங்கு ஜலம் சாப்பிட்டு,

வலதுகை பெருவிரல், மோதிர விரல்களை வல இடது நாசிகளின் மேல் வைத்து, இடது நாசியை மூடி, வலது நுரைஈரலில் தங்கியிருக்கும் மூச்சிலிருந்து மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, வலதுநாசியை மூடி இடது நாசியின் வழியாய் முன் விட்டதுபோல் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு, இடது நாசியை மூடி, வலது நாசியின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டு இவ்விதமாய் வலதிடது இரண்டு நுரைஈரலிலும் தங்கியிருக்கும் மூச்சையெல்லாம் வலதிடது இரண்டு நாசிகளின் வழியாய் வெளியில் விட்டுக்கொண்டே வந்து. கடைசியில் மூச்சு மிகவும் சொல்பமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசியில் விட்டு, மறுபடியும் அதன் தொடர்ச்சியாகவே வ து நாசியில் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் மூச்சை மாத்திரமே வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியைமூடி பிறகு இடது நாசியின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் மூச்சை மாத்திரமே இடது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து, இவ்விதமாய் வலது இடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை சமமாய் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டேவந்து, கடைசியில் மூச்சு மிகவும் சொல்பமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இன்னொரு முறை வலதிடது நாசிகளில் இழுத்து அம்மூச்சையும்

விழுங்கவேண்டும் மறுபடியும் வலதிடது நாசிகளில் மூச்சு உள்ளுக்குச் சென்றபோதிலும் சரி, அப்படிக்குச் செல்லாமலிருந்த போதிலும் சரி மறுபடியும் மூச்சை வலதிடது நாசிகளில் உள்ளுக்கிழுத்துப் பார்த்தே தீரவேண்டும்.

இவ்வாறாக மூச்சை வலது, இடது இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கியபிறகு புருவமத்தியில் 1 லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன் 1 என்றும், மறுபடியும் இடதுகை ஐந்து விரல்களையும் மடித்தவுடன் 2 என்றும் இவ்வாறாக இடதுகையால் 100 நூறு இருபத்தைந்து எண்ணும் வரை மூச்சை நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது ஒரு மூச்சியில் 100X5=2500 இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரை மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்றான். நூறு இருபத்தைந்து, இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணி முடிந்தவுடன்,

இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் ஒரு ஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு வலது நாசியை மூடி, இடது நாசியின் வழியாய் ஒருஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு இடது நாசியை மூடி வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை சமமாய் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டே வந்து, கடைசியில் உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி, புருவமத்தில் 2 லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டே இடதுகையால் நூறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், இரண்டா

வது மூச்சில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும் ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சுகளிலும், 5,000-ஐயாயிரம் எண்ணினவனுகின்றான்.

ஐயாயிரம் எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் முன்போல் ஒருஜாண் நீளமவ்வளவு, மூச்சை மாத்திரம் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு வலது நாசியைமூடி இடது நாசியின் வழியாய் ஒருஜாண் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு இடது நாசியை மூடி பிறகு, வலதிடது இரண்டுநாசிகளிலும் மூச்சை சமமாய் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டேவந்து கடைசியில் மூச்சு சொல்பமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 3-லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் நூறு இருபத்தைந்து எண்ண வேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்யிரத்து ஐந்நூறும், இரண்டாவது மூச்சியில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், மூன்ருவது மூச்சியில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், ஆகமொத்தம் மூன்று மூச்சுகளிலும் 7,500-ஏழாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றான்.

ஏழாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணி முடிந்தவுடன் இடது நாசியைமூடி வலது நாசியின் வழியாய் முன்போல் ஒருஜான் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு வலது நாசியைமூடி, இடது நாசியின் வழியாய் ஒருஜான் நீளமவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு இடது நாசியை மூடி பிறகு வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை சமமாய் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டேவந்து

கடைசியில் மூச்சு சொல்பமாயிருக்கும்பொழுது வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில், 4 லக்கம் வைத்து அந்த லக்கத்தை மனக் கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே மடிபடியும் இடது கையால் நூறு இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும் அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறும், இரண்டாயிரத்து மூச்சியில் இரண்டா யிரத்து ஐந்நூறும். மூன்ருவது மூச்சியில் இரண்டா யிரத்து ஐந்நூறும் நான்காவது மூச்சியில் இரண் டாயிரத்து ஐந்நூறும் ஆகமொத்தம் நான்கு மூச்சு களிலும் 10.000 பதினுயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்ருன்.

வலதிடது இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை உள் ளுக்கிழுத்து நிறுத்திப் பதினுயிரம் எண்ணி முடிந்த வுடன், வலது நாசியைமூடி இடதுநாசியின் வழி யாய் மூச்சை மோவாய்க்கட்டை அவ்வளவு நீளம் வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு. வெளியில்விட்ட அவ்வளவு மூச் ச மாத்திரமே மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந் திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து இடதுநாசியைமூடி' மறுபடியும் வலதுநாசியின் வழியாய் மோவாய்க் கட்டை அவ்வளவு நீளம்வரையில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் மூச்சை வெளியில்விட்டு இவ்விதமாய் மூச்சின் வேகம் அடங்கும் வரையில் விரல்களால் நாசிகளை மாற்றிமாற்றி இரண்டு நாசிகளிலும் மூச்சை வெளியில்விட்டுக் கொண்டும் மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டுமாயிருந்து மூச்சியின் வேகம் அடங்கியபின் வியர்வையை நன்ருய்த் தேய்த்து முடிந்தவுடன் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து, கண்களைமூடி நிஷ்டையி லிருக்கவேண்டும். சிலகாலம்வரையில் வியர்வை உண்டாகும் அதன் பிறகு உண்டாவதில்லை.

மறுபடியும் மாலையில் செய்யும்பொழுது முதல் இடது நாசியிலும், வலது நாசியிலும். அதன்பிற கு இடது வலது நாசியிலும் செய்ய வேண்டும்.

இந்நூலில், சொன்ன விஷயங்களையே அடிக்கடி அனேக இடங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆதலால், சொன்ன விஷயங்களையே அடிக்கடி சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவென்று எண்ண வேண்டாம், சாதாரணமாய்ப் பேசும்பொழுது எப்பொழுதாகிலும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் இதென்ன 'பிரம்ம வித்தையா, இதை சொல்லலாகாதா? என்று ஜனங்கள் கேட்பதுண்டு. பிரம்ம 'வித்தை' என்பது இந்த யோகவித்தையையொழிய இதை விட வேறு பிரம்மவித்தை உலகத்தில் ஒன்றுமில்லை. இப்படிப்பட்ட பிரம்ம வித்தையாகிய யோக வித்தையை ஒரு முறை ஜனங்களுக்கு போதித்தால் புத்திக்கு எட்டவே மாட்டா ஆதலால், இந்த பிரம்ம வித்தையாகிய யோக வித்தையை ஒருமுறைக்கு பல முறைகள் சொல்லி வந்தால் மாத்திரமே அவர்களின் புத்திக்கு நன்றாய் விளங்குமென்று எண்ணி சொன்ன விஷயங்களையே அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டே வந்தோமென்று எண்ணுங்கள். இப்படிப்பட்ட யோகிகள் மூச்சைக் குடலில் நிறுத்தி ஜலத்தின்மீது சயனித்து சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து ஜலத்தின் மீதே சமாதியிலும் இருக்கலாம் ஜலத்தின்மீது சயனித்து சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து சமாதியிலிருப்பது முகப்பில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது பாருங்கள் இது ஒரு பெரிதான காரியமல்ல. இன்னும் எப்படிப்பட்ட மஹிமை இந்த யோகாப்பியாசத்தினுல் உண்டாகிறதோ அதை இனி சொல்லப்போகிருேம் கேளுங்கள்.

"ததः க்ஷீயதே ப்ரகாஸாவரணம்" பிரகாசமென்ருல் சுத்த சைதந்யம் என்ருல், நமக்குள்

இருக்கப்பட்ட மிகவும் பரிசுத்தமான கடவுளின் அம்ஸமாகிய ஆத்மாவிற்கே சைதந்யமென்று சொல்லப்படும், அப்படிப்பட்ட சைதந்யமென்னும் ஆத்மாவை மூடிக்கொண்டிருப்பது தமோ குணம். இந்த தமோகுணத்தினல் எல்லா ஆசைகளும் உண்டாகின்றன. இந்த ஆசைகளையெல்லாம் நாசம் செய்வது யோகாப்பியாசமேயாம். இதன்றியும் மற்றொரு பலனுண்டு அது யாதெனில். தாரணாசு யோக்யதா மநஸ: மூலாதாரம், நாபி சக்ரம், இருதயகமலம், புருவமத்தியம பிரம்மரந்திரம் இவை முதலாகிய இடங்களில் மனதை இழுத்துப் பிடித்து நிறுத்தச்செய்யும். தேஸபந்தஸ்ச் சித்தஸ்ய தாரணா இந்த சூத்திரத்தினலும், மூலாதாராதி முதலாகிய இடங்களில் யோகாப்பியாஸ சாதனையினல், சித்தமென்று சொல்லப்பட்ட மனது எங்கும் வெளியில் ஓடாமல் நின்றிருக்குமென்று, இதன்றியும் 'நித்திரை, ஆலஸ்யம் முதலானவைகளை யெல்லாம் யோகாப்பியாசம் போக்கடித்து, மனதை சுத்த சாத்வீக குணத்தில் கொண்டுவந்து நிறுத்துமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதன்றியும் இந்த யோகாப்பியாசத்தின் மஹிமையை இன்னும் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

ப்ராணயாமோ பவேத் தேவம் பாவகேந்தந பாவக: அநேக ஜன்மங்களாய்ச் செய்துவந்த புண்ணிய பாவங்களென்னும் விறகுகளையெல்லாம் பிராணயாமம் என்றல் யோகாப்பியாசமென்னும் அக்நியின் சுடரானது எரித்துவிடும். இந்த அக்நியின் சுடர் நாபிலிருந்து கிளம்புவதை ஜீவப்பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்ய நூலில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. அதைப் பாருங்கள். புண்ணிய பாவங்களென்னும் மூட்டைகள் எப்பொழுது

ஒழிந்துவிடுகிறதோ அப்பொழுதே சஞ்சிதமென்று சொல்லப்பட்ட புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளெல்லாம் சாம்பலாய் எரிந்துவிடும் சஞ்சிதமென்னும் புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளெல்லாம் சாம்பலாய் எரிந்தபின் விதேஹ முக்தியை அடைவான், என்றால், மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடைவான் என்பதேயாம்

யோகியானவன் அநேக ஜன்மங்களாய் செய்து வந்த யோகாப்பியாச சாதனையினால் உண்டாகிய யோகாக்நியானது அவனது புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளையெல்லாம் சாம்பலாய் எரித்துவிடும். அவனது புண்ணியபாவங்களின் மூட்டைகளையெல்லாம் சாம்பலாய் எரித்தபின் அந்தயோகியின் தந்தையானவன் எவ்விடம் போய்ப் பிறந்திருக்கின்றானோ அவனது புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளையெல்லாம் மேற்படி யோகியின் யோகாக்நியானது போய் எரித்துவிடும், பிறகு யோகியின் பாட்டன் எவ்விடம்போய் பிறந்திருக்கின்றானோ அவனது புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டையையும் எரித்துவிடும். இவ்விதமாய் யோகியின் இருபத்தியொரு தலைமுறையாய்வந்த பாட்டன்மார்களெல்லோரும் எங்கெங்கு போய் பிறந்திருக்கின்றார்களோ அவர்களின் புண்ணிய பாவங்களையெல்லாம் யோகியினுடைய யோகாக்நியானதுபோய் சாம்பலாய் எரித்துவிடும் அதன்பிறகு யோகியின் இருபத்தியொரு தலைமுறைப்பாட்டன்மார்களும் மோக்ஷத்தை அடைகின்றார்கள்; ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவன் யோகியானால் அந்த யோகியின் இருபத்தொரு தலைமுறையாகும் மோக்ஷத்தை அடைவார்களென்று சுருதி பிரமாணமுண்டு. ஆதலால், யோகாப்பியாசம் செய்வது எவ்வளவு கஷ்டமாயிருந்தபோதிலும் சரி, அந்த கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் சகித்துக்கொண்டு யோகாப்பியாசம் செய்து

வாருங்கள். இதன்றியும் இன்னும் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

''ஸர்வபாப ப்ரஸக்தோபி த்யாயந் நிமிஷமச்யுதம்
பூயஸ் தபஸ்வீ பவதி பங்திபாவந பாவந.''

ஸமஸ்த பாபங்களுடன் கூடினவனுயிருந்த போதிலும் ஒருக்ஷணம் பகவத்தியான ரூபமாகிய பிராணுயாமம் செய்து யோகசமாதியிலிருந்தால் அவனே சமாதி நிஷ்டனுன யோகியென்றே சொல்லப்படுவான். அப்படிப்பட்ட யோகி பந்தியில் உட்கார்ந்து போஜனம் செய்யமாட்டான். அப்படி ஒரு வேளை பந்தியில் உட்கார்ந்து போஜனம் செய்வானேயாகில் அவனுடைய பந்தியில் இருக்கப்பட்டவர்களெல்லோரும் பவித்திரராகின்றுர்கள். அதனுல் அவனுக்கு பந்தி பாவனனென்று மேற்படி சுருதி சொல்லுகிறது. ஜன்ம பரம்பரையாய் வந்து கொண்டிருக்கும் சம்சாரமென்னும் கர்மம் சம்சார மூலமாய் செய்துவரும் காம்ய கர்மத்திஞல் நாசமாகமாட்டாது. யோகாப்பியாச சாதனையினுல்தான் நாசமாக வேண்டும். இதற்கு காகபுசுண்டர் பிரமாணம் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

ஆகுவா ளந்திசந்தி யுச்சி யென்றுல்
அப்பனே ரவிமதியுஞ் சுடர் மூன்றுகும்
ஏகமாய் மூன்று மொன்றுல் பின்னலாகி
யிருந்திடமே பிரம்மரண்ட நிலையதாகும்
போகுமே நீ செய்த கர்மமெல்லாம்
புலனைதிரி சூலியுட கிருபையாலே
வாகுமே வாழியோடே சேர்த்தாயானுல்
வாணியுந்தான் நாவில் நடனஞ்செய்வான் பாரே

அதாவது காலை, பகல், மாலை இம்மூன்று வேளைகளிலும் ரவி என்றுல் சூரியன் மதியென்றுல் சந்திரன் சுடர் மூன்றுகும் என்றுல் இரண்டு நாசிகளிலும் சுடர் என்னும் மூச்சு செல்வது என்பதே

யாம். இதன் உட்கருத்து என்னவென்றால், வலது நாசியில் நடக்கும் மூச்சுக்கு சூரியனென்றும் இடது நாசியில் நடக்கும் மூச்சுக்கு சந்திரனென்றும், வலதிடது இரண்டு நாசியிலும் நடக்கும் மூச்சுக்கு சுடர் என்றும் செல்லுவதேயாம். ஆதலால்,

காலையிலும், மாலையிலும் மூச்சை வலது நாசியிலும், இடது நாசியிலும், இரண்டு நாசிகளிலும் உள்ளுக்கிழுத்துவிழுங்கி நிறுத்தினால் அப்பொழுது சாரையும் நாகனும் பின்னலாய்ப் பின்னி எழுந்து நின்று விளையாடுவதுபோல் சூரியன், சந்திரன், சுழுமுனையென்னும் மூன்று நாடிகளும் பின்னலாய்க் கலந்து விளையாடும்பொழுது பிரம்மாண்டத்தையெல்லால் இருந்த இடத்திலேயே யோகியானவன் காணுவான் இப்படிப்பட்டயோகியின் நாவில் சரஸ்வதி நின்று நடனஞ்செய்வாள் என்பதே மேற்படி பாடலின் கருத்தாகும். இதன்றியும் இன்னும் ஸ்ரீ பகவத்கீதை அத்யாயம் 8, சுலோகம் 12 13, பிரமாணம் சொல்லுகின்றோம் கேளுங்கள்.

ஸர்வத்வாராணி ஸர்யம்ய மநோஹ்நதி நிருத்யச
மூர்த்ந்யா யாத்மந: ப்ராண மாஸ்த்திநோ யோகதாரணும்
ஓ மித்யேகாக்ஷரம் ப்ரஹ்ம வ்யாஹரந் மா மநுஸ்மரந்
யாப்ந்யாதி த்யஜந் தேஹம் ஸயாதி பரமாங்கதிம்

எவன், தன்னுடைய நவ த்வாரங்களையும்மூடி மனதை இருதய கமலத்திலிருக்கும் அந்தர்யாமியாகிய என்னிடத்தில் நிறுத்தி, ஸகஸ்ராரமென்று சொல்லப்பட்ட பிரம்ம காபலத்தில் பிராணவாயுவைக் கொண்டுபோய் நிறுத்தித் தியான யோகத்திலிருந்து பிரம்மத்தை அறிவிக்கும் ஓம் என்னும் ஏகாக்ஷரத்தை மனதினால் உச்சரித்து, அதற்கு லக்ஷியார்த்தமான என்னை தியானிக்கிறவனையும் தன் சரீரத்தை அபிமானிக்காதவனையும் இருக்கப்

பட்டவன் எவனோ. அவன் சிரேஷ்டமான பதவியை அனுபவிப்பானென்று மேற்படி சுலோகத்தின் தாத்பர்யம். இதன் உட்கருத்து என்னவென்றால்,

முதல் சரீர அபிமானத்தைவிட்டு, முன்சொல்லிய ஓம் என்னும் பிரணவ மந்திரத்தை மனதினால் மூச்சுடன் சேர்த்து, நாசித்துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, தேகத்திலுள்ள ஒன்பது துவாரங்களின் வழியாய் அந்த மூச்சை போகவிடாமல் நிறுத்துவதற்காக கண்டத்தினிடமும், குதத்தினிடமும் மூடிவிடவேண்டும். இவைகளை மூடிய பிறகு எண்ணங்களை எண்ணவேண்டிய விஷயங்களையெல்லாம் இதற்கு முன்பே சொல்லியிருக்கிறோம். இப்படிப்பட்ட அப்பியாசத்தை செய்து வரப்பட்டவன் சிரேஷ்டமான பதவியை அடைவான் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறாக கிரமக் கிரமமாய் யோகத்தை செய்து வருவதற்கே அப்பியாச யோகமென்று சொல்லப்படும். இந்த அப்பியாச யோகத்தினால் மனமானது உலக வியாபாரங்களில் செல்லாமல் நின்றுவிடும், இப்படிப்பட்ட மனதைக் குறித்து சுலோகம் சொல்கிறோம் கேளுங்கள்.

நயாஹி சேதஸ்த்வ மிதஸ்ததோபி தேஹேந்த்ரியா
த்யைர்ந குருஷ்வகர்ம
த்வம் யத்ரகுத்ராப்யுபவிஸ்யநித்யம்
விசாரயஸ்வ ஸ்வநிதாநமந்த;

ஓ சஞ்சலமுடைய பாழும் மனதே! நீ நினைக்கும் இடங்களுக்கெல்லாம் உன்னிஷ்டம்போல் ஓடித்திரியாதே! மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடைவதற்கு எதுவேண்டுமோ அது விஷயமாய் பிரயத்தினம் செய், மோக்ஷத்திற்கு விரோதமாயிருக்கும் காரியத்தை நீ எப்பொழுதும் செய்யவேண்டாம்,

என்றால், பிரிபஞ்சத்திற்கெல்லாம் அதீதமாயிருக்கும் ஆத்மாவைக் குறித்து விசாரணை செய், அப்படி செய்வாயாகில் உன்னை மூடிக் கொண்டிருக்கும், அஞ்ஞானமென்பது நசித்துப்போகும், அதன் பிறகு நீ உனது நிஜசொரூபத்தைத் தெரிந்து கொண்டபின் நீ மாயையிலிருந்து விடுபடுவாய். இப்படிப்பட்ட மனதையும், மாயையையும் ஜயிப்பதற்காக யோகாப்பியாசம் செய்துவர வேண்டும். இந்த யோகாப்பியாசத்தைக் குறித்து இன்னும் அத்யாயம்-6, சுலோகம்-20-21-22-23, பிரமாணம் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

யத்ரோ பரமதே சித்தம் நிருத்தம் யோகஸேவயா
யத்ரசை வாத்ம நாத்மாநம் பஸ்ய ந்நாத்மநி துஷ்யதி
ஸுக மாத்யந்திகம் யத்த த்புத்தி க்ராஹ்ய மதீந்த்ரியம்
வேத்தி யத்ர நசைவாயம் ஸ்த்தித ஸச்சலதி தத்வத,
யம் லப்த்வா சாபரம் லாபம் மந்யதே நாதிகம் தத:
யஸ்மிந் ஸ்திதோய நதுஃகேந குருணாபி விசால்யதே
தம் வித்யா துகஸம்யோக வியோகம யோகஸஞ்ஞிதம்
ஸ நிஸ்சயேந யோக்தவ்யோ யோகோ நிர்வண்ண
சேதஸா.

கிருஷ்ணன் ;-ஓ அர்ஜுநா! யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்ட மஹாத்மாவினுடைய லக்ஷணம் இன்னும் எப்படிப்பட்டதென்றால் அதை சொல்லுகின்றேன் கேள்;

யோகாப்பியாசம் நாளாவட்டத்தில் அபிவிருத்தியாய்க்கொண்டே வரவர. கடைசியில் அந்த யோகியினுடைய மனது எந்த ஸ்திதிக்கு வருமென்றால், காற்றில்லாதயிடத்தில் ஏற்றிவைத்த தீபம் (விளக்கு) அசையாமல் நின்று எப்படி எரிகிறதோ அதுபோல். யோகசித்தியடைந்த புருஷனது மனது எங்கும் வெளியில் ஓடாமல் மேற்படி தீபம்போல் அசைவற நின்று, சமாதி நிஷ்டையிலேயே அடங்கி

யிருக்கும், அந்த சமாதி நிஷ்டையில் மனம், புத்தி. சித்த, அஹங்காரமென்று சொல்லப்பட்ட நான்கு அந்தக்கரணங்களும் பரிசுத்தமாய் பரஞ்ஜோதி சொரூபத்தை அடைந்து ஆனந்தித்துக்கொண்டிருக்கும், இந்த பரஞ்ஜோதி சொரூபத்தை, கண்கள் மூக்கு வாய், செவிகள் தேகசர்மம் என்னும் இந்த ஐந்து இந்திரியங்களினுலும் தெரிந்து கொள்ளத்தக்கதல்ல. அதாவது, நேத்திரங்களினுல் பார்க்கத்தக்கதும், செவிகளால் கேட்கத்தக்கதும், மூக்கினுல் முகரத்தக்கதும், வாக்கினுல் சொல்லத்தக்கதும், தேகத்தினுல் தொடத்தக்கதுமல்ல. பின் எப்படிப்பட்டதென்ருல், ஞான கர்மேந்திரிய விஷயங்களென்னும் பொறி புலன்களுக்கு எட்டாததும், யோகாப்பியாசத்தினுல் உண்டாகும் பரிசுத்தமான புத்திக்கு மாத்திரமே எட்டுவதுமாய் இருக்கப்பட்டது.

அவ்வித சுகத்தை அனுபவித்துக்கொண்டிருப்பவன் அந்த சுகத்தை விட்டு நீங்கான். அப்படிப்பட்ட அனுபவசுகத்தில் இருப்பவன் மற்றசுகங்களை மித்தையென்றும், துச்சமானதென்றும் நினைப்பான் இப்படிப்பட்ட யோகி பிராரப்த கர்மத்தினுல் உண்டாகும் துக்கங்களுக்கெல்லாம் வியசனபடமாட்டான் சம்சார்விஷயங்களினுல் துக்கமுண்டாகின்றன. இந்த துக்கத்தை போக்கடித்துக் கொள்வதற்கு முக்கியமான சாதனம் எதுவென்ருல் யோகாப்பியாசமேயாம், இந்த யோகவித்தையை பிடிவாதத்துடனிருந்து அப்பியசிக்கவேண்டும், அதாவது, ரசவாதம் செய்யப்பட்டவர்கள் பொன் செய்வதற்காக எவ்வளவு கஷ்டமான பாடுகளைப்பட்டுக் கொண்டு வந்தபோதிலும் அவைகள் சித்தியாகாவிட்டால் அவைகளுக்காக வியசனப்படாமலும், மறுபடியும் அதை விடாமலும் முயற்சிப்பதுபோல், யோகியானவன் யோகாப்பியாசம் செய்யும்

பொழுது சரீரத்திற்கு விசேஷ நோயை உண்டாக்கியபோதிலும், அந்த நோய்களுக்கெல்லாம் சட்டைப்பணுமல், இவ்வளவு காலம் வரையில் யோகாப்பியாசம் செய்தும் யோகம் சித்திக்கவில்லையே என்னும் மனக்கவலை இல்லாதவனுய் இருந்து யோகாப்பியாச சாதனையை செய்துவர வேண்டும், இன்னும் அத்யாயம்-6, சுலோகம்-24-25, பிராணம் சொல்லுகிறேம் கேளுங்கள்.

ஸங்கல்ப ப்ரபவாந் காமாம் ஸ்த்யக்த்வா ஸர்வாந ஸேஷத
மநஸை வேந்த்ரியக்ராமம் விநியம்ய ஸமந்தத;
ஸநைந ஸ்ச்நை ருபரமே த்புத்யா த்ருதி க்ருஹீதயா
நுத்மஸப் ஸ்தம் மந: க்ருத்வா நகிஞ்சிதபி சிந்தயேத்.

கிருஷ்ணன் :- ஓ அர்ஜுநா! யோகியானவன் முக்கியமாய் செய்யவேண்டிய விஷயம் என்னவென்றுல், இந்திரியங்களை நிறுத்தவேண்டும். நிறுத்துவதென்றுலோ, கண்கள் மூக்கு வாய் செவிகளினுல் செய்யத்தக்க காரியமல்ல; ஏனென்றுல், ஓர் வஸ்துவை கண்களால் பார்த்து அந்த வஸ்துவில் ஆசைஉண்டானபோது அந்த ஆசை அவ்வளவிலேயே விட்டு ஒழியமாட்டா. இவ்வாருகவே மேற்சொல்லிய ஒவ்வொரு இந்திரியங்களிலும் ஆசை உண்டானபோதெல்லாம் அந்தந்த இந்திரியங்களை மூடிவிட்ட மாத்திரத்திலேயே அவ்வாசைகள் நிவர்த்தியாகமாட்டா. பின் எப்படி நிவர்த்தியாகுமென்றுல், மனதினுல் மாத்திரமே நிவர்த்தியாக வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஏனென்றுல், கண்கள் மூக்கு வாய் செவிகள் சரீரத்தின் மேலிருக்கும் தோல் என்னும் இந்த ஐந்து இந்திரியங்களின் வழியாய் மனமானது எந்த விஷயத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறதோ அந்த ஷயங்களில் உண்டாகும இச்சை எண்ணத்தினுல் உண்டாகின்றன, அந்த எண்ணத்திற்கு உற்பத்தி ஸ்தானம் மனதாகவேயிருக்கிறது. எண்ணங்களுக்கெல்லாம் மனமானது இடங்கொடாமலிருந்தால்

எண்ணங்கள் எதுவும் உதிக்கமாட்டா, யோகி யானவன். தன் மனதிற்கு எப்படிப்பட்ட எண்ணங் களையும் நினைக்க இடங்கொடுக்கலாகாது. அப்படி செய்வதனால், அந்த யோகியினுடைய மனதில் எந்த எண்ணங்களும் உண்டாகவேமாட்டா. அப் பொழுது அந்த யோகியிடைய, கண்கள் மூக்கு செவிகள் என்னும் இந்திரியங்கள் வெளியில் ஓடிக் கொண்டிருந்தபோதிலும் அந்த விஷயத்தில் அவ னுக்கு இச்சையிராது. அதனால் அவன் இந்திரியங் களை மனதினால் ஜயித்தவனாகின்றான். ஆனால் அப்படிச் செய்வது புத்தி பலமுடையவனுக்கே யன்றி, கானல் நீரைப்போல் சலித்துக்கொண்டிருக் கும் மனதுடையவனுக்கல்ல. திடமான நிச்சய முடைய புத்தியினால் மனதை வசப்படுத்த வேண் டும். இதன்றியும் அத்யாயம் 6, சுலோகம்-26, பிரமாணம் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்,

யதோ யதோ நிஸ்ச்சரதி மநஸ் சஞ்சல மஸ்த்திரம்
தத ஸ்ததோ நியம்யுத தாத்மந்யேவ வஸம்நயேத்.

ஆனால் ஓ அர்ஜுநா! மனது அலைந்துக் கொண்டிருக்கும் சுபாவமுடையதாதலால், அதை எவ்வளவு இழுத்துப் பிடித்தபோதிலும் நிலையாய் நிற்கமாட்டாது. அந்த மனம் ஏதாகிலும் ஒரு நல்ல வஸ்துவைப் பார்க்கும்பொழுது அதை அடைய ஆசைகொள்ளும்; ஏதாகிலும் சங்கீதம் பாடும்பொழுது அதை இன்னுமின்னும் கேட்க வேண்டுமென்றே இச்சையை உண்டாக்கும்; ருசி கரமாகிய பதார்த்தங்களை சாப்பிடும்பொழுது அதை இன்னும் சாப்பிடவேண்டுமென்றே நினைக் கும்; நல்ல வாசனை வரும்பொழுது அந்த வாச னையை இன்னும் இழுக்கவேண்டுமென்றே எண் ணும்; வெயிற்காலங்களில் குளிர்ந்த காற்று வேண்டுமென்றும், குளிர்ந்த காலங்களில் உஷ் ணம் வேண்டுமென்றும் விரும்பும். இவ்வாறாக

எதிலேயோ ஒன்றில் மனதிற்கு ஆசை உண்டான போதெல்லாம் அந்த ஆசையிலிருந்து மனதை திருப்பிக்கொண்டே வந்தால் சிலது காலத்திலேயே அந்த விஷயங்களிலிருந்த ஆசைகளெல்லாம் நீங்கும். எல்லா ஆசைகளுக்கும் மனதே காரணமா யிருப்பதனுல் இப்படிப்பட்ட மனதை பிடித்துக் கொல்லவேண்டும். மனதை பிடித்துக்கொன்று விட்டால் பிறகு, தனக்குள்ளிருக்கும் பிரபஞ்ச வியாபாரங்களெல்லாம் ஒழிந்துவிடும். இனி மன தின் சொரூபத்தைக் குறித்து சொல்லப் போகிறேும் அதை கவனியுங்கள்,

64 பிறப்பு, இறப்புடைய மனதின் சொரூபத்தை தெரிவிக்கின்ருர்.

மனது. மனது என்று சொல்லுகிருர்களே அந்த மனதென்பது ஒருவஸ்துவல்லதான் அடிக் கடி நினைக்கும் நினைப்புகளேயே மனது என்று சொல்லப்படும், இந்த நினைப்பைவிட மனது வேருன தல்ல. ஒவ்வொரு முறையும் நினைக்கும் நினைப்பு களின் ரூபம் எப்படி இருக்குமென்ருல், காற்றுருவ மாயிருக்கும். ஆதலால், காற்றுருவமாயிருக்கும் நினைப்புகள் சரீரத்திலிருந்து எவ்விடம் உற்பத்தி யாகின்றனவோ இனி அதை சொல்லுகிறேும் கேளுங்கள்.

எல்லா ஜீவராசிகளின் சரீரத்தில் மூச்சானது நாபியிலிருந்து புறப்பட்டு வெளியில் வருகிறது. அம்மூச்சியின் சொரூபம் எப்படிப்பட்டதென்ருல், காற்றுருவமாய் இருக்கப்பட்டது காற்றுருவமா யிருக்கப்பட்ட மூச்சியிலேயே நினைப்புகளென்னும் காற்று உதித்து பிறகு மூச்சு என்னும் காற்றும். நினைப்பு என்னும் காற்றும் இவ்விரண்டும் ஒன்ருய் சேர்ந்து மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் வெளி

யில் வந்து இறந்துவிடும். இவ்வாருகவே ஒவ்வொரு மூச்சியிலும் ஒவ்வொரு நினைப்பு பிறந்து பிறந்து வெளியில்வந்து இறந்துகொண்டேவரும். ஸ்திரீ புருஷர்களெல்லோரும் தினந்தோறும் ஆயிரக் கணக்காய் நினைக்கப்பட்ட நினைப்புகளெல்லாம் மூச்சிலேயே பிறந்து கடைசியில் அந்த மூச்சுகளும், நினைப்புகளும் வெளியில்வந்து இறந்துவிடுகின்றன. தினந்தோறும் நூற்றுக்கணக்காய் நினைக்கும் நினைப்புகளெல்லாம் மூச்சியிலேயே உதித்து, அம் மூச்சியும், நினைப்பும் இவ்விரண்டும் வெளிவந்து இறந்துவிடுவதனுல், ஸ்திரீ புருஷர்கள் தினந்தோறும் காலை படுக்கை விட்டெழுந்தது முதல், மறுபடியும் இரவு படுக்கும்வரையில் நினைத்த நினைப்புகளெல்லாம் அவர்களுக்கு ஞாபகத்திலிராது, ஆனுல், அவர்களுக்கு வேண்டும் முக்கியமான விஷயங்களில் நாலைந்து விஷயங்கள் மாத்திரம் ஞாபகத்திலிருக்கும் அதற்குமேல் அதிகமாய் ஞாபகம் வைக்க வேண்டுமென்ருல், தினசரி குறிப்பில் (டைரியில்) எழுதிக் கொள்வார்கள், இந்த மூச்சுக்கும், மனதுக்கும் இங்கு சமுந்திரத்தைத் திருஷ்ட்டாந்தமாய்ச் சொல்லப்போகிருேம் கேளுங்கள்,

சமுத்திரஜலம் எப்படிப்பட்டதென்ருல் குளத்திலுள்ள ஜலம் அசையாமல் எப்படி நின்றிருக்கிறதோ அதுபோல் இருக்கப்பட்டது சமுத்திர ஜலம், அப்படி அசையாமலிருக்கும் சமுத்திர ஜலத்தில் விசேஷ அலைகள் ஏன் உண்டாகிறதோ அதற்குக் காரணம் சொல்லுகிருேம் கேளுங்கள்.

எங்கும் ஏகவெளியாயிருக்கப்பட்ட இடத்தில் காற்ருனது எப்பொழுதும் விசேஷமாய் வீசிக்கொண்டேயிருப்பது வழக்கம், ஆதலால், சமுத்திரம் ஆயிரக்கணக்கான மைல்தூரம் வரையில் ஒரே வெளியாயிருப்பதனுல் அந்த வெளியில்

இராப்பகலாய்க் காற்றானது எப்பொழுதும் வீசிக் கொண்டேயிருக்கும். அப்பொழுது அந்த காற்றானது அசையாமலிருக்கும் சமுத்திர ஜலத்திற்குள் புகுந்து, அசையாமலிருந்த ஜலத்தை அசையும்படி செய்து, அந்த அலைகளாய் மேலே கிளப்பிக் கொண்டு வந்துவிடும் அப்பொழுது அந்த அலைகளிலிருந்து கணக்கில்லாத குமிழிகள், திவலைகள், நுரைகள் உண்டாய் மறுபடியும் மேற்படி குமிழிகள் திவலைகள், நுரைகள் முதலானவைகள் அந்த அலையில் அடங்கி, பிறகு அந்த அலை சமுத்திர ஜலத்திலேயே மறுபடியும் அடங்கி விடும்.

அதுபோல். மூச்சு என்னும் காற்றில் மனது என்னும் அலைகளும், மனதுஎன்னும் அலையிலிருந்து நினைப்புகள் என்னும் குமிழிகளும்திவலைகளும் அடிக்கடி பிறந்து பிறந்து, பிறகு இந்த நினைப்புகள் என்னும் குமிழிகள் மனது என்னும் அலையில் சேர்ந்து கடைசியில் அந்த மனது என்னும் அலைகள் மூச்சி என்னும் காற்றில் ஐக்கியமாய் பிறகு மூச்சி என்னும் காற்று மனது என்னும் அலை இவ்விரண்டும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் வெளிவந்து இறந்துவிடும். ஒவ்வொரு முறையும் நினைக்கும் நினைப்பானது மூச்சியுடன் கலந்து வெளியில் வந்து இறந்து விடுவதனால் ஜனங்கள் தினந்தோறும் காலை முதல் மாலை வரையில் நினைக்கும் நினைப்புகளெல்லாம் ஞாபகத்தில் இராமல் போவதற்குக் காரணம் இதுவேயாம்.

நினைப்புகளெல்லாம் மூச்சியில் பிறந்து கொண்டே வருவதனால் இந்த மூச்சியினுடைய கொழுப்பை எல்லாம் யோகாப்பியாசத்தினால் அடக்கிவிட்டால் அப்பொழுது மனது என்று சொல்லப்பட்ட நினைப்புகளின் கொழுப்புகளும் அடங்கி விடும். நினைப்பு என்று சொல்லப்பட்ட மனதின் கொழுப்பையெல்லாம் யோகாபியாச சாதனையினால்

பாம்பாட்டியைப்போல் இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் மூச்சை வெளியில்விட்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துமாய் ஆட்டியாட்டி அந்த மூச்சின் வேகத்தைக் கொன்றுவிட்டால் அப்பொழுது மனது என்று சொல்லப்பட்ட நினைப்புகளின் கொழுப்பெல்லாம் இறந்துவிடும். இந் நூலாசிரியருடைய நினைப்புகளெல்லாம் யோகாப்பியாச சாதனையினுல் இறந்துவிட்டபடியால் இவரது அனுபவத்தை இங்கு உங்களுக்குச் சொல்ல நேர்ந்தது. இது விஷயங்களெல்லாம் தமிழ், தெலுங்கு பாஷைகளில் எழுதப்பட்ட ",ஜீவப் பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்ய" நூலில் தெரிந்து கொள்ளலாம்;

நமது மூக்குத் 'துவாரங்களின் வழியாய் மூச்சு என்னும் பாம்பானது தினந்தோறும் இருபத்து ஒராயிரத்தி அறுநூறுமுறை உள்ளே ஏறிக்கொண்டும், மறுபடியும் வெளியில் இறங்கிக் கொண்டுமாய் இருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட மூச்சி என்னும் பாம்பைப் பிடித்து அடக்கி ஆட்டினுல் அப்பொழுது அம்மூச்சு என்னும் பாம்பின் வேகமெல்லாம் அடங்கிவிடும். மூச்சு என்னும் பாம்பின் வேகம் எப்பொழுது அடங்கிவிடுகின்றதோ அப்பொழுதே பலவிடங்களிலும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனதின் வேகமும் அடங்கிவிடும். மனது என்று சொல்லப்பட்ட காற்றுனது, மூச்சு என்னும் காற்றிலேயே பிறப்பதனுல் அப்படிப்பட்ட மூச்சு என்னும் பாம்பின் கொழுப்பை அடக்கிவிட்டால் அப்பொழுதே மனம் இறந்ததாகும் எப்பொழுது மனம் இறந்துவிடுகிறதோ அப்பொழுதே சமாதி நிலையை அடையலாம் எள்ளுக்குள் எண்ணெய் அடங்கியிருப்பதுபோல் எல்லா ஜீவராசிகளிலும் கடவுளானவர், ஹம்ஸ

சொரூபமாய் அடங்கியிருக்கின்றார். ஆதலால், ஹம்ஸசொரூபமாயிருக்கப்பட்ட கடவுளை அடக்கி ஒடுக்கி ஆட்டினால் அப்பொழுது சிவனடியில் போய்ச் சேருவான்.

நீதி தவராமல் ஒரே நிலையாய் ஏகமனதுடனிருந்து ஹம்ஸசொரூபியாயிருக்கும் மூச்சு என்னும் பாம்பைப் பிடித்து அடக்கி ஆட்டி வந்தால் அப்பொழுது அருவாயும், உருவாயும், ஆதியாயும், மத்யமமாயும், நுனியாயும், ஆகமமாயும், திருவாயும், குருவாயும், மௌனியாயும் இருக்கப்பட்ட பராபர வஸ்துவாகி பரப்பிரம்மத்தில் போய் ஐக்கியமாவான்,

வெட்டவெளியாயும், சூன்னியமாயும் இருக்கப்பட்ட கடவுளின் ரூபத்தை சுட்டிக்காட்டக் கூடாமையாயிருக்கின்றது. அப்படிப்பட்ட சூன்யமான கடவுளை மதியென்னும் புத்தியால் அறிய வேண்டும்.

பொய் மதங்கள் போதனை செய்யும் பொய்க் குருக்கள் சொல்லும் புத்தியைக் கேளாமல், மெய் மதம் இதுதானென்று உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் சொல்லும் மெய்குருவின் தாளடிசேர்ந்து நன்னெறியில் போகவேண்டும். தினந்தோறும் செய்துவரும் யோகாப்பியாசத்தினால் மூச்சுயென்னும் பாம்பின் வேகம் எப்படி அடங்கிவிடுகின்றதோ இனி அதைச் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்.

கோட்டிலிருக்கும் பாம்பை பிடித்து பெட்டியில் அடைத்துக்கொண்டுவந்து, பெட்டியின் மேல் மூடியை திறந்துவிட்டால் அப்பொழுது அப்பாம்பானது மெயில் இஞ்சினைவிட இன்னும் அதிவேகமாய் ஓடும். அப்படிப்பட்ட பாம்பை வெளிவிடாமலும். அதற்குச் சரியான தீனி கொடாமலும் இருந்து, பிறகு அப்பாம்பை வெளியில்விட்டால்

அப்பொழுது அப் பாம்பானது ஓட சக்தியில்லாமல் தட்டுத் தடுமாறி மிகவும் மெதுவாய் நகர்ந்து செல்லும். அதுபோல் மூச்சு என்னும் பாம்பை யோக பலத்தினால் அடக்கி ஆட்டிக்கொண்டேவந்தால் அப்பொழுது அந்த மூச்சு என்னும் பாம்பின் வேகமெல்லாம் அடக்கி மிகவும் மெதுவாய் மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாய் நடந்துகொண்டிருக்கும். சுகப்பிரம்ம ருஷியினுடைய யோக சாஸ்திரப்படி 6-நிமிஷங்கள் வரையில் மூச்சை வெளிவிடாமல் நிறுத்தப் பழகினவன் பிராணயாமம் செய்து முடித்தவனாகின்றான் எனவும், காசி காண்டத்தில், 500-விநாடி மூச்சை வெளிவிடாமல் நிறுத்தப் பழகினவன் பிராணயாமம் செய்து முடித்தவனாகின்றான் எனவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இப்படிப் பட்ட யோகிகள், தங்கள் மனதை நினைப்புகளில் அதாவது; எண்ணங்களில் செல்லா வண்ணம் நிறுத்துவதற்காக, மனித சஞ்சாரமில்லாத ஏகாந்தமான இடங்களை நாடிச் சென்றிருந்து, சமாதி நிஷ்டை சாதனையைச் செய்துவருவார்கள். அந்த சாதனையினால் மனம் இறந்து தம் நிஜசொரூபத்துடன் நின்றிருப்பார்கள்,

65 யோகாப்பியாச சாதனையினால் பிராணன் சரீரத்திலிருந்து விடுபடுதல்

அநேக வருஷங்களாய் செய்துவரும் யோகாப்பியாச பழக்கத்தால் பிராணன் சரீரத்திலிருந்து எப்படி விடுபடுகிறதோ அதை இனி சொல்லப் போகிறோம் கேளுங்கள்.

எலக்ட்ரிக் பியாட்ரி (Electric Battery) இருக்கும் ஒரு சிறிய பெட்டியின் வெளிப்புறத்தில் இரண்டு செப்புக்குழாய்கள் இருக்கின்றன. அவ்விரண்டு செப்புக்குழாய்களை ஒருவன் இரண்டு கை

களிலும் பிடித்துக்கொள்ளுகின்றான். மற்றொருவன் அப்பெட்டிக்குச் சாவியைக்கொடுத்துத் திருப்பிக் கொண்டிருப்பான், அப்பொழுது, பெட்டிக்குள்ளிருக்கும் பியாட்ரி (Battery) அசைந்துகொண்டேயிருக்கும். அந்த சமயத்தில் செப்புக்குழாவைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கப்பட்டவனுடைய சரீரத்திலிருக்கும் நரம்புகளையெல்லாம் அந்த 'பியாட்ரி' இழுக்கும். பியாட்ரி நரம்புகளை இழுப்பது அவனுக்கு நன்றாய்த் தெரியவரும் அதுபோல் யோகாப்பியாசம் செய்துமுடித்த யோகியானவன் சாதாரணமாய் நின்றாலும், உட்கார்ந்தாலும், படுத்தாலும், அல்லது பிரஞ்ஞையுடன் தன்னிஷ்டம் போல் உட்கார்ந்து நிஷ்டையிலிருந்தாலும் அப்பொழுது பாதத்திலிருந்து முழங்கால்வரையிலும், முழங்காலிலிருந்து தொடை, இடை, பிரஷ்டம்வரையிலும், இடுப்பிலும், முதுகிலும், பிறகு புஜங்களிலிருந்து கைகளின் நுனிவிரல்கள் வரையிலும் இவ்விதமாய்ச் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கங்களிலும், ஜாணளவு (Span) தூரம் நரம்புகளையும், சதைகளையும் இருந்தாற்போலிருந்து அடிக்கடி இழுத்துக்கொண்டேயிருக்கும்

இந்த அனுபவமெல்லாம் இந்நூலாசிரியருக்குப் பிரத்தியக்ஷ திருஷ்டாந்தமாயிருந்தபடியால் அதை இங்கு சொல்லநேரிட்டது. இதை நீங்கள் செய்யும் யோகாப்பியாச அனுபவத்தினால் தெரிந்துகொள்ளலாம். யோகாப்பியாசம் செய்து சித்தியடைந்த மஹாத்மாக்களுக்கு பிராணன் சரீரத்தில் பிசினைப்போல் பிடித்துக்கொண்டிராமல் சரீரத்திலிருந்து பிரத்தியேகமாயிருக்கும் இப்படிப்பட்ட மஹாத்மாக்கள் தம் சரீரத்தைவிட்டு மற்றொரு சரீரத்திலும் போய்ப் பிரவேசிப்பார்கள், இதற்கு பரகாய பிரவேசமென்று சொல்லுவார்கள். இப்பரகாய பிரவேசம் செய்த ஒருவரை இங்கு திருஷ்டாந்தமாய்ச் சொல்லுகிறோம் கேளுங்கள்,

'ஸ்ரீ ஆதிசங்கராசாரியார்' சகல தேசங்களுக்கும் தேச சஞ்சாரார்த்தமாய்ச் சென்று துர்மதங்களையெல்லாம் கண்டித்து துராசாரங்களையெல்லாம் தூரப்படுத்திக் கொண்டேவந்து, கடைசியில் காசிப் பட்டணம் போய்ச் சேர்ந்தனர். அக்காசிப்பட்டணத்தில், மண்டந மிசிரன்' என்பவன் ஒருவன் பிரசண்ட வித்துவானாய் இருந்தான். ஸ்ரீ சங்கராசாரியார் அவனை ஜயித்தனர். ஸ்ரீ சங்கரர் அவனை ஜயித்தவுடன் அவனது பத்தினியானவள் ஸ்ரீ சங்கரரைப் பார்த்து என்னையுங்கூட ஜயித்தாலல்லவோ சம்பூர்ண ஜயமாகும் என்று சொல்லி அதன்பிறகு, ஸ்ரீ சங்கரருடன் வாதாடி அவரது அளவில்லா வாக்கியங்களைக்கேட்டு மிகவும் பயந்து இவர் சாதாரணமான சங்கரரல்லர். சாக்ஷாத் பரம சிவன் அம்சமே ஸ்ரீ சங்கராச்சாரி அவதாரமெடுத்து வந்தனர். இவரை ஜயிக்க நம்மால் சாத்தியப்படமாட்டாது. இவர் சிறு பிராயத்திலேயே சந்நியாசம் பெற்றவராதலால் இவரைக் கொக்கோக முதலிய காம சாஸ்திரத்திலை ஜயிக்க வேண்டுமென்றெண்ணி, கொக்கோகத்திலுள்ள சில கேள்விகளைக் கேட்கலாம். அதற்குப் பதில் சொல்லுவாராகில் இவர் பால்யத்திலேயே சந்நியாசம் பெற்றுக் கொண்டபடியால் இவருக்கு இவ் விஷயம் எவ்விதமாய்த் தெரிந்ததென்று ஜனங்களால் அவமானப்படுத்தலாமென்று எண்ணங் கொண்டவளாய்ப் பிறகு, கொக்கோக சாஸ்திரத்தில் சில கேள்விகளைக் கேட்டனர்-

அக்கேள்விகளுக்குத் தாம் விடைகொடுக்க சக்தியுடையவராயிருந்தபோதிலும் உலகத்தாருக்காக அச்ச முண்டாய். சிலகாலம் சென்றபிறகு இதற்குப் பதில் சொல்வோமென்று எண்ணி அவளிடம் சிலகாலம் தவணைப் பெற்றுக்கொண்டுவரும் பொழுது, மற்றொரு ஊரில் அநேக ஸ்திரீகள் கூட்

டங்கூடி கூக்குரலிட்டு ஓ வென்று கதறி அழுது கொண்டிருப்பதை ஸ்ரீ சங்கரர் பார்த்து, அவ்வூர் அரசன் மாண்டானென்று தெரிந்துகொண்டு அவ் விடமிருந்து தம் சிஷ்யர்களுடன் சிலதூரம் சென்று யான் இந்த சரீரத்தைவிட்டு வெளிக் கிளம்பிவிடு வேன். அதன்பிறகு, என் சரீரம் பிணமாய்விடும். அந்த பிணத்தை யாருக்கும் தெரியாமல் ஓரிடத் தில் மிகவும் பத்திரமாய் வைத்துப் பாதுகாத்து வாருங்கள். சரீரத்திற்கு ஏதாகிலும் ஆபத்து நேரிட்டால், அப்பொழுது 'தத்வமஸி தத்வமஸி தத்வமஸிராஜன்'' என்று அரசன் அரண்மனைச் சுற்றிலும் சொல்வீர்களாக என்று சிஷ்யர்களிடம் சொல்லியப் பிறகு தாம் கீழே சயனித்தனர். சய னித்த சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் ஸ்ரீ சங்கருடைய ஆத்மா அவரது சரீரத்தைவிட்டுக் கிளம்பிச்சென்று அரசனது சரீரத்தில் போய்ப் பிரவேசித்தது.

ஸ்ரீ சங்கருடைய ஆத்மா அவரது சரீரத்தை விட்டு அரசனுடைய சரீரத்தில் போய்ப் பிரவேசித் தவுடன் அரசன் எழுந்து உட்கார்ந்தான். அப் பொழுது, ஸ்திரீகளும் மந்திரிமார்களும் பிரஜை களும் கண்டு மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டு எல்லோரும் சந்தோஷமடைந்தார்கள். அதன் பிறகு ராஜன் ரூபமாயிருக்கும் ஸ்ரீ சங்கரர் ராஜ்ஜிய பரிபாலனம் செய்து சமஸ்வ போகங்களையும் அனுபவித்தனர். அப்பொழுது, அந்த தேசம் இரண்டாவது சொர்க் கம்போல் காணப்பட்டது. பிறகு, பட்டத்து தேவி யாகிய ராணியுடன் அரசன் ரூபம் கொண்டிருக்கும் ஸ்ரீ சங்கரர் கூடும்பொழுது ராணியானவள் சந் தேகங்கொண்டு ஓஹோ இவர் முன்ராஜனல்ல, அந்த ராஜன் சரீரத்தில் யாரோ மஹாத்மா வந்து பிரவேசித்திருக்கின்றார் என்று ராணியானவள் நன்றாய் அறிந்து கொண்டு பிறகு மந்திரிமார்களை

வரவழைத்து இந்த ரகஸ்யங்களையெல்லாம் அவர்களிடம் சொல்லினள்.

அதற்கு மந்திரிமார்கள் சொல்லுகின்றார்கள், தாயே! இவர் விஷயம் நாங்களும் பரீக்ஷித்தோம். இந்த ராஜன் பூர்வராஜனைப்போல் இராமல் சகல வித்தைகளிலும் புத்தி நுட்பத்திலும், யோசனையிலும் இவரைப்போன்ற ராஜர்கள் எங்கும் இருக்கமாட்டார்கள்'! என்று சொல்லினர், இம்மஹானை இந்த சரீரத்திலேயே இருக்கச் செய்வது மிகவும் நன்மையென்று யோசித்து, நமது ராஜ்ஜியத்தில் இறந்த சரீரங்கள் எங்கெங்கிருக்கின்றனவோ அவைகளையெல்லாம் கண்டுபிடித்து தஹனம் செய்து விடுங்களென்று பட்டத்து தேவியானவள் மந்திரிமார்களுக்கு ஆஞ்ஞாபித்தாள்.

மந்திரிமார்கள் சேவகர்களை வரவழைத்து "ஓ சேவகர்களே! நமது ராஜ்ஜியத்தில் இறந்துபோன சவங்கள் எங்கெங்கிருக்கின்றனவோ அவைகளையெல்லாம் கண்டுபிடித்து தஹனம் செய்துவிடுங்கள்" என்று மந்திரிமார்கள் ஆஞ்ஞாபித்தார்கள். சேவகர்கள் சென்று பட்டணமெல்லாம் திரிந்து அங்கங்குள்ள சவங்களையெல்லாம் எடுத்துத் தஹனம் செய்துகொண்டேவந்து கடைசியில் மிகவும் ரகஸ்யமான இடத்தில்வைத்து ஒளித்திருந்த ஸ்ரீ சங்கரது சவத்தைக் கண்டுபிடித்துக் காஷ்டத்திற்குக் கொண்டுபோய் தீமூட்டினார்கள். உடனே சிஷ்யர்களெல்லோரும் அரசன் அரண்மனையைச் சுற்றிலும், சுற்றிச் சுற்றி தத்வமஸி தத்வமஸி தத்வமஸி ராஜன் என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்கள். அப்பொழுது அந்த வார்த்தையை அவர்களது ஆசாரியராகிய ஸ்ரீ சங்கராசாரியர் படுக்கையிலிருந்தே அவ்வாக்கி

யங்களைக் கேட்டவுடன் ஸ்ரீ சங்கரருடைய ஆத்மாவானது, ராஜன் சரீரத்தைவிட்டுக், கிளம்பி சுடலையில் எரிந்துகொண்டிருக்கும் தமது சரீரத்தில் போய்ப் பிரவேசித்து,

ஸ்ரீ மத் பயோநிதி நிகேத்ந சக்ரபாணே
யோகீந்த்ர போகமணி ராஜித புண்யமூர்த்தே
யோகீ ஸாஸ்வத ஸாணம் பவாப்திபோத
லக்ஷ்மி ந்ருஸிம்ஹ மமதேஸி கராவலம்பம்,''

என்று ஸ்ரீ சங்கரர் பாடியமாத்திரத்தில் தன் சரீரத்திலிருந்த அக்கி ஜுவாலைத் தணிந்து அங்கயீனமில்லாமல், தூங்கி எழுந்தவரைப்போல் தன் யதா ரூபத்துடன் எழுந்து பக்தர்களைக் கடாக்ஷித்து மண்டந மிசிரன் மனைவியை ஜயித்ததாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதன்றியும்,

ஸ்ரீ சுகர், கபீர்தாஸ் ரூபமாய் உலகத்தை சீர்திருத்த அவதரித்து, தேசங்கள்தோறும் சென்று துர்மதங்களையெல்லாம் கண்டித்து அனேகர்களுக்குப் பக்திரசத்தை ஊட்டி ஞானமார்க்கங்களை ஜனங்களுக்கு உபதேசித்துதான், அவதரித்த காரியங்களெல்லாம் பூர்த்திசெய்து முடித்தவுடன் சாக்ஷாத் ஸ்ரீமன் நாராயணமூர்த்தி அவருக்கு பிரசன்னமாய் கபீர்! நீ அவதரித்த காரியங்களெல்லாம் முடிந்தன, இனி நீ அவதரித்த காரியங்களெல்லாம் முடிந்தன. இனி நீ பரமபதம் வந்து சேரக்கடவாய் என்று ஆஞ்ஞாபித்து, கபீர் பாரியாளாகிய சுந்தராதேவியை ஸ்ரீமன் நாராயணமூர்த்தி தன்னுடன்கூட வைகுண்டத்திற்கு அழைத்துச்சென்றார். பகவான் சுந்தராதேவியை அழைத்துச் சென்றவுடன், கபீர் பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்து, நாபியிலிருக்கும் குண்டலி ஸக்தியைக் கிளப்பி பிரம்மகபாலத்தைத் திறந்து கொண்டு முன்னிருந்த தமது நிஜ சொரூபமாகிய

சுகப்பிரம்மரிஷி சரீரம் தரித்து. திவ்விய விமான மேரி சுரர்களும் முனிவர்களும் எதிர்கொண்டுவந்து பலவித மரியாதையுடன் அழைத்துச் சென்றார்கள்.

பிராணயாமத்தை யார் அப்பியசித்து வருகிறார்களோ அப்படிப்பட்டவர்களின் மனம் இறந்து பிரம்மானந்த சுகத்தை அனுபவிப்பார்கள்; இனி இயம நியம, ஆஸன, பிராணயாம, பிரத்யாஹார, தாரண, தியான, சமாதி என்னும் எட்டு படிகளையும் சொல்லப்போகிறோம்.

இயம நியமமே யெண்ணிலா வாதன
நியமுறு பிராணயாம கன பிரத்யாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
படமுறு மட்டாங்க மாவது மாமே (திருமந்திரம்)

இதுவரையில் சொல்லிவந்த யோகத்திற்கு. இயம நியம ஆசன பிராணயாம பிரத்தியாஹார தாரண தியான சமாதி என்று எட்டு அங்கங்களிருக்கின்றன. இவைகளே யோகத்திற்கு எட்டுவித படிகளென்று சொல்லப்படும்.

---

66 யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்

இமயம்

எய்து மெட்டு யோகத்தி னியம
மென்ப தொருவர்க்கு மிடர் செய்யாமை
பொய் கனவு பிறர்பொருளை நயத்த
லொழிந் திந்திரியப் புலத்தை வெல்லல்;

கொல்வான் பொய்முன் களவிலா னெண்குண
னல்லா னடக்கமுடையா னடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கட்காம
மில்லா னியமத் திடைமி னின்றுனே

போதுகந் தேறிம் புரிசுடை யானடி
யாதுகந் தாரம ராதிபக் கேசெல்வ
ரேதுகந் தானிவ னென்பிருள் செய்திடு
மாதுகந் தாடிடு மால்விடை யோனே. (திருமந்திரம்)
இமயம் :—''அஹிம்ஸா பரமே தர்ம''

என்று வியாச மஹாமுனி சொல்லியிருக்கின்றார், இதன் கருத்து என்னவென்றால் தர்மங்களில் முதல் தர்மம் எதுவென்றால் அஹிம்ஸை. அஹிம்ஸை யென்றால், எந்த ஜீவஜந்துக்களையும் கொலை செய்ய லாகாது. கொலை செய்வதுமேயல்லாமல் தனக்குக் கீழ்ப்படிந்து வேலை செய்பவர்களின் மனம் நோகும் படி தூஷணை செய்யலாகாது. அவன் மனம் நோகும்படி தூஷணைசெய்தால். அந்த தூஷணை யைப் பொருத்துக் கொண்டிருக்கப்பட்டவனுடைய பாவகர்மங்களை தூஷித்தவன் பங்கிட்டுக்கொள் வான். ஆதலால், எப்படிப்பட்ட தாழ்ந்தவர்களாய் இருந்தபோதிலும் சரி அவர்களை தூஷிக்கலாகாது, அஹிம்ஸையைவிட வேறு தர்மம் எதுவுமில்லை தர்மங்களில் அஹிம்ஸையே முதல் தர்மமென்று வேதங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டா வது தர்மம் எதுவென்றால், சத்தியம் தவராமலிருப் பது இதனால் ஹரிச்சந்திரன் என்னும் இராஜன் பெரும்பதவியை அடைந்தார் அதனால், அவரு டைய பெயர் உலகத்தில் சாஸ்வதமாய் நின்றுவிட் டது. மூன்றாவது தர்மம் எதுவென்றால், தனக்குப் பிராண ஆபத்து வந்தபோதிலும் பொய் சொல்லாம லிருப்பது, பொய் சொல்லாமலிருந்தால் மறுஜன்மத் தில் நல்ல கதிக்கு ஆளாகுவார்கள். நான்காவது தர்மம் எதுவென்றால், தான் எவ்வளவு ஏழை

யாயிருந்தபோதிலும்சரி, அன்னியர்களின் சொற்றைத் திருடாமலிருக்கவேண்டும். ஐந்தாவது தர்மம் எதுவென்றால், அன்னியர்களுடைய பொருள் தன் பொருளைப்போன்றதென்றே எண்ணி அவர்களின் பொருளை கனவிலும் மோசம் செய்ய நினைக்கலாகாது. ஆறாவது தர்மம் எதுவென்றால், எவ்வளவு நல்ல வஸ்துக்களாய் இருந்தபோதிலும் சரி அவைகளின்மேல் சிறிதேனும் பிரீதியும், ஆசையும் இல்லாமலிருக்கவேண்டும். ஏழாவது தர்மம் எதுவென்றால், தான் செய்யும் தான தர்மங்களால் மறுபிரயோஜனம் நினையாமலிருப்பது. எட்டாவது தர்மம் எதுவென்றால், பரஸ்திரீகமனம் இல்லாமலிருக்கவேண்டும்.

ஒன்பதாவது தர்மம் எதுவென்றால், எல்லா ஜீவராசிகளும் தன்னைப்போன்ற ஜீவனே என்றெண்ணி அவைகளின்மேல் மிகவும் அன்புடன் இருக்கவேண்டும். பத்தாவது தர்மம் எதுவென்றால் சொல்ப ஆஹாரம் சொல்ப தூக்கத்துடனிருந்து யோகாப்பியாசம் செய்து தனது பஞ்சேந்திரங்களையும் தன்வசம் செய்துகொள்ளவேண்டும், இப்படிப்பட்ட பத்து குணங்களுடையவர்களின்மனது எப்படியிருக்குமென்றால், மிகவும் நிர்மலமாயும் பரிசுத்தமாயும் இருக்கும் இப்படிப்பட்ட பத்து குணங்களும் கிருஹஸ்தனிடமிருந்தால் அவனே மனதை சன்னியாசம் செய்த மஹானுபாவனென்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இமயம் என்பது இந்தப் பத்து குணங்களேயாம். இனி, "நியமம்" சொல்லப்போகிறோம் கேளுங்கள்.

நியமம்

துய்ய நியமங் கோப மொழிந்து
பெறுவன நயந்து தூநீர் கன்மஞ்
செய்து குரு மொழி வழிப்பட்
டருச்சித் தாசாரத்திற் சிறப்ப தாமே;

பற்றிப் பதத்தன்பு வைத்துப் பரன்புகழ்
கற்றிருந் தாங்கே கருது மவர்கட்கு
மூற்றெழுந் தாங்கே முனிவ ரெதிந்வரத்
தெற்றுஞ் சிவபதஞ் சேர்தலு மாமே. (திருமந்திரம்)

நியமம் ; தினந்தோறும் ஸ்நாநம் செய்து மிகவும் ஆசாரத்துடனிருந்து, சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய ஒரே பரப்பிரஹ்மத்தை விக்கிரகரூபமாய் ஏற்படுத்தி அந்த விக்கிரகத்திற்கு அலங்காரம் செய்து காலை மாலைகளில் நைவேத்தியம் காட்டிப் பிறகு பூஜை அறையில் சித்தாசனத்திலுட்கார்ந்து, சின்முத்திரையைப் பிடித்துக் கண்களை மூடி, அந்த விக்கிரகரூபத்தை புருவமத்தியில் நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது அந்த விக்கிரகரூபம் மனக்கண்ணிற்குப் புருவமத்தியில் நன்றாய் தெரியவரும். அதுசமயம் எந்த மந்திரங்களையும் ஜபம்செய்யாமல் அந்த விக்கிரக ரூபத்தையே மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். அப்பொழுது, அம்மனமானது எங்கும் வெளி வியவகாரங்களில் ஓடாமல் அசைவற நின்றெரியும் தீபம்போல் அந்த விக்கிரக ரூபத்தில் நின்றுவிடும். இவ்வாறு தினந்தோறும் சாதனைசெய்து வந்தால் அந்த பழக்கத்தால் தன்சரீரத்தையும், தன்னையும் மறந்து சிலையைப்போல் நின்றுவிடுவான். இவ்வாறாக நின்றுவிடுவதே ஜாக்கிரத்தில் சுழுப்தியென்று சொல்லப்படும், இப்படிப்பட்ட நிலைக்கு வந்தவர்கள் எப்படியிருக்கவேண்டுமென்றால், தனக்கு யாராகிலும் தீங்கு செய்தபோதிலும்; தான் மறுபடியும் அவர்களுக்குத் தீங்குசெய்யாமலிருக்கவேண்டும். அன்றியும் தனக்கிருக்கும் தேகாபிமானத்தை விட்டுவிடவேண்டும். இதரர்களின் சொத்தைத் துராக்கிரதமாய் அபகரிக்கலாகாது. தன்னை யார் என்ன சொன்னபோதிலும் மறுபடியும் அவர்களின் மேல் கோபிக்காமலிருக்கவேண்டும். தனக்கு எவ்வள

விருக்கிறதோ அதோடே திருப்தியடைந்திருக்க வேண்டும், சத்புருஷர்களுடன் சினேகமாயிருந்து வேதாந்த விசாரணை செய்துவரவேண்டும். துர்மார்க்கருடன்கூடி சகவாசம் செய்யலாகாது. இவையெல்லாம் நியமமாகும். இனி, 'ஆசனம்' சொல்லப் போகிறோம் கேளுங்கள்.

ஆசனம்

துரிசில் வலக்காலைத் தோன்றவே மேல்வைத்து
வரிய மிழந்காளி லங்கைகளை நீட்டி
யுருகியிடு முடற் செல்வே யிருத்திப்
பரிசு பெருமது புத்திராசன மாமே.

பாத முழந்தாளிற் பாணிகளை நீட்டி
யாதரவோடும் வா யங்காந் தழகுறக்
கோதி னயனங் கொடிமூக்கிலே யுறச்
சீர்திகழ் சிங்காதன மெனச் செப்புமே (திருமந்திரம்)

ஆசனம் :-பத்மாசனம், சித்தாசனம், வீராசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம், மயூராசனம், கோமுகாசனம், குக்குடாசனம், சிங்காசனம் சுகாசனம் என்று ஒன்பதுவித ஆசனங்களுண்டு. இவைகள் மிகவும் கஷ்டமான ஆசனங்கள், யோகாப்பியாசம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கு இவையெல்லாம் வேண்டியதில்லை. பத்மாசனம் மாத்திரம் சாதனம் செய்து அந்த பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து யோகாப்பியாசம் செய்துவரலாம், அப்படிக்கில்லாவிடில் மிகவும் சுலபமாயிருக்கும் சித்தாசனத்தில் உட்கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்துவரலாம். இவைகளையே ஆசனமென்று சொல்லப்படும். இனி, பிராணாயாமம் சொல்லப்போகிறோம் கேளுங்கள்.

பிராணுயாமம்

ஐவர்க்கு நாயக னவ்வூர்த் தலைமக
னுய்யக் கொண்டேறுங் குதிரைமற் றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக்கொடுக்குங் கொடாது போய்ப்
பொய்யுரைத் தள்ளி விழுந்திடுந் தானே.

செம்பொற் சிவகதி சென்றெய்துங் காலத்துக்
கும்பத் தமரர்குழாம்வந் தெதிர்கொள்ள
வெம்பொற் றலைவ னிவனு மெனச்சொல்ல
வின்பக் கல்வி யிருக்கலு மாமே. (திருமந்திரம்)

பிராணுயாமம் :-பத்மாசனத்திலாவது அல்லது சித்தாசனத்திலாவது உட்கார்ந்து இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் மூச்சை உள்ளுக் கிழுக்கவேண்டும்; மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும் பொழுது அந்த மூச்சுடன் கூடவே ஓம் என்னும் மந்திரத்தைச் சேர்த்து நுரையீரலில் எவ்வளவு மூச்சு கொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு மூச்சையும் ஓம் ஓம்-என்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டே சிறுகச் சிறுக மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தி யில் 1-லக்கம் வைத்து அதை மனக்கண்ணுல் பார்த்துக்கொண்டே இதுவரையில் முன்சொல்லி யதுபோல், இடதுகையால் 50 (ஐம்பது) இருபத் தைந்து எண்ணவேண்டும், அப்பொழுது 1,250 (ஆயிரத்து இருநூற்றி ஐம்பது) எண்ணும் வரை யில் மூச்சை நிறுத்தினவனுகின்றுன்- மூச்சை நிறுத்தி ஆயிரத்து இருநூற்றி ஐம்பது எண்ணி முடிந்தவுடன் வலதுகை மோதிரவிரலால் இடது நாசியைமூடி, வலது நாசியின் வழியாய் மூச்சை நாசிவரையில் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளி யில்விட்டு மறுபடியும் ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவ மத்தியில் 2-லக்கம் வைத்து அதை மனக்கண்ணுல்

பார்த்துக்கொண்டே மறுபடியும் இடதுகையால் 50-(ஐம்பது) இருபத்தைந்து எண்ணவேண்டும். அப்பொழுது முதல் மூச்சியில் ஆயிரத்துஇருநூற்றி ஐம்பதும், இரண்டாவது மூச்சியில் ஆயிரத்து இரு நூற்றி ஐம்பதும் ஆகமொத்தம் இரண்டு மூச்சி யிலும் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்ருன். இது போல் இன்னும் இரண்டு முறை மூச்சை வெளி யில் விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். அப்பொழுது நான்கு மூச்சுகளிலும் 5000-(ஐயாயிரம்) எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தினவனாகின்ருன்.

இடது நாசியைமூடி வலது நாசியில் மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி 5,000-(ஐயாயிரம்) எண்ணிமுடிந்தபின், உள்ளே நிறுத்திவைத்த மூச்சை எவ்விதமாய் வெளியில் விடவேண்டுமோ இனி அதை சொல்லு கிருேம் கேளுங்கள். வலது நாசியை மூடி இடது நாசியின் வழியாய் மூச்சை மோவாய்க்கட்டை வரை யில் மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வெளி யில்விட்டு. மறுபடியும் விட்ட அள்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் இடதுநாசி யில் உள்ளுக்கிழுத்து இடதுநாசியை மூடி. மறுபடி யும் வலது நாசியின் வழியாய் மோவாய்க்கட்டை வரையில் மாத்திரமே மூச்சை ஓம் என்னும் மந்திரத் துடன் வெளியில்விட்டு மறுபடியும் விட்ட அவ்வளவு மூச்சை மாத்திரமே ஓம் என்னும் மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் உள்ளுக்கிழுத்து, இவ்விதமாய் மூச்சின்வேகம் அடங்கும்வரையில் மூச்சை இரண்டு நாசிகளிலும் மாற்றிமாற்றி, சுமார் ஐந்து நிமிஷங் கள் வரையில் வெளியில்விட்டும், மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்துமாய் சாதனை செய்யவேண்டும்,

இவ்வாருக மூச்சைவிட்டு மூச்சின்வேகம் அடங்கிய பின் மூக்கின் மேலிருந்த விரல்களை எடுத்துவிட்டு, சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து கண்களை மூடி எந்த மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யாமல் சும் மாய் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டும். இவ்வாருக எந்த மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யாமல் சும்மாய் உட்கார்ந்திருப்பதற்கே நிஷ்டையென்று சொல்லப் படும்.

ஐயாயிரம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தி முடிந்தபின் சின்முத்திரையை விரல்களால் பிடித்து கண்களைமூடி நிஷ்டையில் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது உள்ளே நிறுத்திவைத்திருந்த மூச்சானது குரங்கைப்போல் பலவிடங்களிலும் ஓடிக்கொண் டிருந்த மனது என்னும் காற்றை வெளி வியவ காரங்களில் ஓடவிடாமல் செய்து விடும். இப்படிப் பட்ட யோகிகள் ஜலத்தின்மேல் பத்மாசனத்துடன் சயனித்து யோகநிஷ்டையிலும் இருப்பார்கள். ஜலத்தின்மேல் பத்மாசனத்துடன் சயனித்து யோக நிஷ்டையிலிருப்பது முகப்பு படத்தில் காட்டப்பட் டிருக்கிறது பாருங்கள், இனி பிரத்தியாஹாரத்தை சொல்லப்போகிறேம் கேளுங்கள்,

பிரத்தியாஹாரம்

நாபிக்குங் கீழே பன்னிரண் டங்குலந்
தாபிக்கு மந்திரந் தன்னை யறிகிலர்
நாபிக்கு மந்திரந் தன்னை யறிந்தபின்
கூவுக்கொண் டீசன் குடி புகுந்தானே. (திருமந்திரம்)

பிரத்தியாஹாரம்: பத்மாசனத்தில் உட் கார்ந்து பதினயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்தி யோகாப்பியாசம் செய்து முடித்தபின், கண்களைமூடி எந்த மந்திரங்களையும் ஜபம் செய்யா

மலும் எதையும் மனதில் நினையாமலும் சும்மாய் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டும். அப்பொழுது, ஓம் என்னும் சப்தம் முதல் வலது காதில் கேட்கும் அந்த ஸப்தத்திலேயே மனதை நாட்டி ஜாக்கிரதை யுடன் கேட்கவேண்டும், இந்த சப்தம் காதுகளின் வழியாய் மனமானது கேட்டு சந்தோஷமடைய வேண்டியதேயாம், காதுகளின் வழியாய் ஓங்கார சப்தத்தை மனங்கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டபின், அந்த சப்தத்தை ஒவ்வொன்ருய் விடுவித்துக் கேட்க வேண்டும். அப்பொழுது தசவித நாதங் களும் காதில் கேட்கும். இந்த தசவிதநாதங்களி லும் 'கண்டாநாத'மே மிகவும் சிரேஷ்டமானது, இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கு நிஷ்டையிலிருக்கும் பொழுது அதுமுதல், இரவு இரண்டு மணிவரையில் மாத்திரமே கண்டாநாதம் கேட்கும். இரவு இரண்டு மணிக்குமேல் அந்த கண்டாநாதம் கேட்க மாட்டாது. ஆனல் மற்ற ஒன்பது நாதங்களும் காலை மூன்று மணி வரையில் கேட்கும் அதன்பிறகு கேட்கமாட்டா. நாதசப்தங்களைக்கேட்ட யோகி களுக்கு பொழுது விடிந்தபின் எப்பொழுதும் 'ஓங்' காரசப்தம் மாத்திரம் அவர்களின் காதில் கேட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். இந்த வாத்தியங்களை யெல்லாம் இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் காதில் கேட்டபடியால் அவர் அனுபவத்தை இங்கு சொல்லுகிருர். யோகியானவன் இந்த நாதசப் தத்தை கேட்டுக்கொண்டிருக்கலாகாது. அந்த நாதசப்தங்களை கடந்து பிரம்மானந்தத்தில் சொக்கி யிருக்கவேண்டும், இவ்வாருக இருப்பதே சிரேஷ்ட மானபதவி. இதற்கு நிஷ்டானுபூதி பிரமாணம்:

இத்திறமான யோகசா தனையி
லிருந்துசா திப்பவர் தமக்குச்
சுத்தமா நாதத் தொனிகளும் பலவாத்
தோன்றிடு மணிகடன் மேக

மத்தளம் பேரி யாமொலி சிலம்பு
வளையளி தாளமென் றுமையாட்
கத்தனு மொழிந்தா னன்றியு முரமோ
ராய்ந்தெடுத் துரைத்தன ரன்றே.

இந்த நாதசப்தங்களைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் ஐந்து இந்திரியங்களிலும் மனம் சேராமல் இருந்து தன்சரீரத்தையும் மறந்துவிடும்.

தாரணை

கோணு மனத்தைக் குறிக்கொண்டு கீழ்க்கட்டி
வீணுத் தண்டூடே வெளியிறத்தா னேக்கிக்
காணுக் கண்கேளாச் செவியென் றிருப்பார்க்கு
வாணு ளடைக்கும் வழி யதுவாமே.

கடைவசாலைக் கட்டிக் காலையெழுப்பி
யிடைவாச னேக்கி யினிது ளிருத்தி
மடைவாயிற் கொக்குமோல் வந்திருப்பா
ருடையரம லூழி யிருக்கலுமாமே, (திருமந்திரம்]

தாரணை:-பத்மாசனத்தி லுட்கார்ந்து பதினையாயிரம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்தி சாதனம் செய்த யோகி எப்படியிருப்பானென்ருல், இதற்கு ஸ்ரீ பகவத் கீதை அத்தியாயம் 6-சுலோகம் 19-பிரமாணம் என்னவென்ருல்,

யதாதீபோ நிவாதஸ்த்தோ நேங்கதே ஸோபமாஸ்ம்ருதா
யோகுநோ யத சித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோகமாத்மந:

யோகாப்பியாசம்செய்து சித்தியடைந்த யோகியினுடைய மனம், காற்றில்லாத இடத்தில் வைக்கப்பட்ட தீபம் அசையாமல் எரிந்து பிரகாசிக்கச்செய்கிறதோ அதுபோல் தன் சுவாதீனமான யோகியினுடைய மனம், சகல எண்ணங்களையும் மறந்து சிலை வடிவமாய் நின்றிருக்கும், அப்பொழுது அந்த யோகியினுடைய பஞ்சேந்திரியங்கள் எந்த விஷயங்களிலும் போகாமல் மேற்சொல்லிய தீபம் போலிருக்கும். அதுபோல், மனதை அசையும்படி செய்வது இந்திரியங்கள் யோகியான

வன் சமாதிநிலையில் நின்றபோது இந்திரியங்களின் விஷயங்களும், மனதும் தீபம்போல் அசையாமல் நின்றுவிடும். யோகியினுடைய மனது எப்பொழுது இப்படிப்பட்ட ஸ்திதிக்கு வருகிறதோ அப்பொழுது அவனுடைய மனம் சாந்தியடைந்ததாகும் அதனால் அவன் யோகசித்தியை அடைந்தவனாகிறான்.

தியானம்

தூங்கவல் லார்க்குந் துணையேழ் புவனமும்
வாங்க வல்லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிட்டுந்
தேங்க வல்லார்க்குந் திளைக்கு மமுதமும்
தாங்க வல்லார்கட் குந் தன்னிட மாமே,

தியானம்:- யோகியானவன் மேலே தாரணையில் சொல்லியதுபோல் பதினையாயிரம் எண்ணும் வரையில் மூச்சை நிறுத்துவானேயாகில், அப்பொழுது ஆனந்த ஜோதியில் மூழ்கி நிர்விகல்ப சமாதியில் நின்று தன் சரீரத்தைத்தான் மறந்து தேனையுண்ட வண்டைபோல் பிரம்மானந்தத்தில் சொக்கியிருப்பான். தேனில் மயக்கமுண்டு. அந்தேனை வண்டுகள் சாப்பிட்டவுடன் தன்னைத்தான் மறந்து சொக்கியிருக்கும். நிர்விகல்ப சமாதி என்றால், எந்த நினைப்பு மறப்புகளும் இல்லாமலிருப்பது.

மனது என்னும் வாயு நாம் வெளியில்விடும் மூச்சு என்னும் வாயுவில் பிறந்து வெளிவந்து மனது என்னும் வாயுவும், மூச்சு என்னும் வாயுவும் இவ்விரண்டும் இறந்துவிடும். யோகியானவன் யோக பலத்தினால் மூச்சு என்னும் வாயுவின் வேகத்தை அடக்கிவிட்டால் மனதின் வேகமும் அடங்கிவிடும். அப்பொழுது மனம் இறந்ததென்று பெரியோர்கள் கூறுவார்கள். மனம் இறந்துவிடுவதே சமாதியாகும்.

சமாதி

காரியமான வுபாதியைத் தான் கடந்
தாரிய காரண மேழுந் தன் பாலுற
வாரிய காரண மாய்த்த வத்திடைத்
தாரியல் தற்பதஞ் சேர்தல் சமாதியே:

சமாதி:-யோகிகள் வாயுபக்ஷணைசெய்து அன்ன பானுதிகளில்லாமல், ஜாக்கிரதை சொப்பனங்களை கடந்து, சுக்ஷுப்தி அவஸ்தையாகிய இருளில் மூழ்கியிருக்கும்பொழுது அவ்விருளை அறிவினுல் போக்கி, நிர்விகல்பசமாதியில் நின்று தேனை யுண்ட வண்டைப்போல் ஸ்தம்பித்திருப்பார்கள். சமாதி முடித்தயோகிகள், மனம் புத்தி சித்த அஹங் காரமென்னும் நான்கு அந்தக்கரணங்களின் உபாதிகளையும். ஜாக்கிரதை சொப்பனுவஸ்தை களையும் ஒழித்து, தவத்தில் தேர்ந்து பிரம்மமா வார்கள் இதற்கு ஞானசூரியன் பிரமாணம்.

சாக்கிர சொப்பனங்க ளிரண்டையுந் தாண்டிப் போனுற்
சூக்கமாஞ் சுழுப்தி வந்து தொல்லிரு ளாகிமூடும்
ஆக்கமுமழிவு மில்லா தறிவினு லதுவும் போனுற்
போக்கொடு வரவுமில்லாப் பூரணப்பொருள் வந்தெய்தும்

இந்த சமாதியைக் குறித்து, கீதை அத்யாயம் 8, சுலோகம்-14, பிரமாணம்.

அநந்யசேதாஸ் ஸததம் யோ மாம் ஸ்மாதி நித்யஸ:
தஸ்யாஹம் ஸுலப, பார்த்த, நித்யயுக்தஸ்ய யோகிந:

கிருஷ்ணன் ;-ஓ பார்த்தா! எவனொருவன் அவன் மனதை வெளிவியவகாரங்களில் ஓடவிடாமல் என்னிடத்தில் ஐக்கியம் செய்து யோகசமாதி நிஷ் டையில் இருக்கின்றுனோ, அப்படிப்பட்ட யோக புருஷனுக்கு நான் எந்த பிரயாசையுமில்லாமல் காணப்படுவேன்.

என்றுல், பரமேஸ்வரனிடத்தில் ஐக்கியம் செய் தவனே யோகி. அதாவது, மனம் த்தி சித்தம்

அஹங்காரங்களென்னும் அந்தகரணங்கள் நான்கும் நசித்து, தான் ஆனந்த ஜோதியுடன் கலந்திருப்பதே சமாதி நிஷ்டையென்று சொல்லப்படும்,

அர்ஜுனன்:-ஆனல் சுவாமீ! பிணத்தையும் சமாதி செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுகிறீர்களே? இதுவரையில் நீர் சொல்லிவந்த சமாதியொன்றும் பிணத்தைப் புதைக்கும் சமாதியொன்றும் ஆக இரண்டு சமாதிகள் இருக்கின்றனவா என்ன?

கிருஷ்ணன்:-அர்ஜுனா! பிணத்திற்கு மனம், புத்தி, சித்த, அஹங்காரங்களும் இவைகளுக்கெல்லாம் அரசனயிருக்கும் ஆத்மாவும் சரீரத்தைவிட்டு கிளம்பி போவதனல் சரீரத்தை பிணமென்கிறோம்.

அந்த பிணத்தை புதைப்பதற்கு வழக்கச் சொல்லாய் சமாதியென்று சொல்லுவார்கள் ஜாக்கிரதாவஸ்தையில் சமாதி நிஷ்டையிலிருப்பவனுக்கு, மனம் புத்தி சித்த அஹங்காரங்கள் நான்கும் நசித்து, ஆத்மா ஒன்று மாத்திரமே நின்றிருப்பதனல் அவன் சமாதிநிஷ்டையில் இருக்கின்றனென்று சொல்லுவார்கள். இந்த சமாதி நிஷ்டையை அனுசரித்தே பிணத்தையும் சமாதியென்று சொல்லுவார்கள். ஆதலால், பிணத்திற்கும் சமாதிநிஷ்டைக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லையென்று அறியக்கடவாய். இப்படிப்பட்ட சமாதி நிஷ்டையில் இருககும்பொழுது நாபிமுதல் பிரம்மகபாலம் வரையில் யோகாக்நி ஜுவாலை கிளம்பும், அந்த யோகாக்நி ஜுவாலையின் உஷ்ணத்தினல் பிரம்மகபாலத்திலிருக்கும் அமுர்தமானது கரைந்து கண்டத்தின் வழியாய் சொட்டுச் சொட்டென்று விழுந்து குடலுக்குள் செல்லும். அமுர்தம் பிரம்மகலாலத்திலிருந்து வரும்பொழுது அதை குடலுக்குள் போகவிடாமல் கண்டத்தினிடம் மூடி வாயிற் கொண்டுவந் । உள்ளங்கை

யில் வைத்துப்பார்த்தால் சுண்டக்காய் பிரமாணம் இளம் நுங்கைப்போல் தளதளவென்று வெண்மை நிறத்துடன் இருக்கும். அந்த அமுர்தம் வரும் பொழுது அதை குடலுக்குள் போகவிடாமல் கண்டத்தின் வழியாய் வாய்க்குள் கொண்டுவந்து உள்ளங்கையில் வைத்து, தமது சிஷ்யர்களுக்கு இந்நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் காட்டியிருக்கின்றார், அமுர்தம் பிரம்ம கபாலத்திலிருந்து சொட்டு சொட்டென்று விழுந்துகொண்டிருப்பதற்கு சுருதிப் பிரமாணம்:

ஷஷ்ட்டும் தாலுசக்ரம் தத்ர அமுர்த்ததாரா ப்ரவாஹா
கண்டிகா மூலரந்த்ர
ராஜதந்தி விவரத்வாரம் தத்ர சூந்யம் த்யாயேத்
சித்தலயோ பவதி.

இதுவரையில் முன்சொல்லிய யோகாக்நியானது யோகியினுடைய புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளையெல்லாம் பஸ்மமாய் எரித்துவிடும். புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகளையெல்லாம் எரித்தபின் மறுபடியும் அந்த யோகிக்கு மறுஜனனமில்லாமல் மோக்ஷமென்னும் வீட்டை அடைவான். புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டைகள் இருக்கும்வரையில் பிறந்துகொண்டும் இறந்து கொண்டுமாய் இருப்பார்கள்,

புண்ணிய பாவங்களென்னும் இரண்டு கர்மங்களும் இல்லாவிட்டால் ஜன்மமேயில்லை இந்த இரண்டு கர்மங்களும் எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டேயிருக்கும். தான் எடுக்கும் ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் புண்ணிய பாவங்களிரண்டையும் செய்துகொண்டே வருவான். அதனால் அந்த புண்ணிய பாவங்களிரண்டும் குறையாமல் ஜன்மாந்திரங்கள் தோறும் அபிவிருத்தியாய்க் கொண்டே வரும்,

பிராணாயாமமென்கிற யோகாப்பியாசத்தினால் புண்ணிய பாவங்களென்கிற இரண்டு கர்மங்களும் பஸ்மமாக வேண்டுமென்று இதுவரையில் இந் நூலில் அனேகமுறை சொல்லியிருப்பதுமேயல்லா மல், பதிணு பிரம் எண்ணும்வரையில் மூச்சை நிறுத்த சக்தியுண்டானல் அப்பொழுது யோகசித்தி யடைந்தவனாகின்றான், யோகசித்தியடைந்தவுடன் அவனது மனம் அவனுக்கு வசமாய் அவன் மனம் எதையும் நினையாமல் நின்றிருக்கும். மனதை வெளி வியவகாரங்களில் ஓடவிடாமல் செய்விப்பது யோகாப்பியாசத்தின் மஹிமையே யொழிய மற் ருென்றல்ல, மனம் வெளி வியவகாரங்களில் ஓடா மல் நின்றிருப்பதே சும்மாயிருப்பதென்று சொல்லப் படும், சும்மாயிருப்பதையே மௌனமென்றும் சொல்லுவார்கள்.

சிலர் எப்பொழுதும் பேசாமல் வாயை மூடிக் கொண்டு மௌனமென்று சொல்லித்திரிகின்றார் கள், இவர்கள் வாயை மூடிக்கொண்டிருந்தபோதி லும் மனமானது எதையோ ஒன்றை நினைத்து ஓடிக் கொண்டிருக்கும். யாரிடமும் பேசாமல் வாயைமூடி மனதை வெளி வியவகாரங்களில் ஓடவிட்டுக் கொண்டிருப்பது மௌன மாகமாட்டா.

இப்படிப்பட்ட மஹா அற்புதமான ரகஸ்யங் களெல்லாம் நமது இந்து மதத்தில் இருக்கின்றன வேயன்றி மற்ற எந்த மதத்திலும் இல்லை. இந் நூலாசிரியராகிய யோகீஸ்வரர் தென் ஆப்ரிக்கா மலேயா, மோரீஸ் தேசத்திற்கும் சென்று அநேக ரகஸ்யங்களையெல்லாம் தமிழில் உபந்நியாசம் செய்தனர். அந்த உபந்நியாசங்களில் சில விஷயங் களையெடுத்து ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்து டர்பன் பட்டணத்திலுள்ள தியாஸபிகள் ஹாலில் வெள்ளையர்களை சபை சேர்த்து. அச்சபையில் வாசித்தார்கள்.

அதன்பிறகு, அனேக வெள்ளையர்கள் இந்நூலாசிரியரிடம் வந்து இப்படிப்பட்ட ரகஸ்யங்களெல்லாம் எங்கள் மதத்தில் இல்லையென்று சொல்லி, இன்னும் அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்களையெல்லாம் இந்நூலாசிரியரிடம் தெரிந்து கொண்டு சென்றார்கள்.

ஆதலால், யோகாப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்று எண்ணங்கொண்டவர்களெல்லோரும் இந்நூலை வாசித்து இதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் நாற்பது தினங்களுக்கொருமுறை அந்தந்த கணக்கின்படி மூச்சை நிறுத்தி, எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே போவார்களாகில் அப்படிப்பட்டவர்களின் மனம் எங்கும் வெளி வியவகாரங்களில் ஓடாமல் நின்றுவிடுமென்று அறியக்கடவீர்களாக.

இந்த யோகத்தில் சம்பந்தபட்ட இன்னும் அனேக விஷயங்களையெல்லாம் "ஜீவப் ப்ரஹ்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்ய" என்னும் நூலில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. ஆதலால், மேற்படி நூலையும் ஒவ்வொருவரும் வரவழைத்து அதிலுள்ள யோக விஷயங்களையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

யோகாப்பியாசம் செய்யவேண்டிய முறைகளை
உபதேசிக்கும் நூல்
முற்றிற்று.''

பரமஹம்ஸ ஸச்சிதானந்தன்

கெம்பாபுர அக்ராரமடம் மடாதிபதிகள்

பெங்களூர் சிடி

ஸ்ரீ பாரதி பிரஸ், சூளை, சென்னை-112.

இந் நூலாசிரியர்



கடப்பை பரமஹம்ச

ஸ்ரீ சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர்

யோகாப்பியாசம் செய்ய எண்ணங் கொண்டவர் இந்நூலில் எழுதியிருப்பதைப்போல் மூச்சை நிறுத்தி கணக்குடன் எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே சென்றால், எந்த வியாதியும் அணுகாமல் ஆயுள் விருத்தியாகும். யோக சித்தியும் பெறுவர்.
